IZLIJEČITE SE I OD NAJTEŽIH BOLESTI!

Dr. David R. Hamilton

KAKO UMOM IZLIJEČITI TIJELO

"Zahvalna sam Davidu Hamiltonu što je napisao ovu nadahnjujuću knjigu."

Louise L. Hay

Škorpion

IZLIJEČITE SE I OD NAJTEŽIH BOLESTI!

"Zahvalna sam Davidu Hamiltonu što je napisao ovu nadahnjujuću knjigu."
Louise L. Hay

Biblioteka NOVI VIDICI Knjiga 17
Urednici: Vladimir Jakolić, prof. i Nada Jakolić, prof.
Dr. David R. Hamilton KAKO UMOM IZLIJEČITI TIJELO
ITP ŠKORPION, Babonićeva 44,10000 Zagreb telVfaks: 01/4635-341,01/4635-342 e-adresa: itp-skorpion@zg.htnet.hr. www.skorpion.hr www.kupiknjigu.com
Za nakladnika: Ratko Ostojić
Lektorica: Nada Jakolić
Korektorica: Iva Jakolić
Osnutak naslovnice: Vladimir Jakolić
Računalna izvedba naslovnice i slog: Zdeslav Ostojić Tisak: Željeznička tiskara d.o.o., Zagreb
CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 717482.
ISBN 978-953-289-027-3 Izdano u listopadu 2009.

Dr. David R. Hamilton
KAKO UMOM IZLIJEČITI TIJELO
S engleskoga preveo Nebojša Buđanovac, prof.
Naslov izvornika:
How Your Mind Can Heal Your Body by David R. Hamilton, Ph.D.
HOW YOUR MIND CAN HEAL YOUR BODY
Copyright © 2008 by David Hamilton
Originally published in 2008 by Hay House, UK
Ttine into Hay House broadcasting at www.hayhouseradio.com
Copyright © za hrvatsko izdanje: Itp Škorpion, Zagreb, 2009. godine
Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati, spremiti u neki sistem niti prenijeti u bilo kojem obliku ili bilo kojim sredstvom - elektroničkim, mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem, skeniranjem ili nekim drugim - osim kratkih navoda, u prikazima knjige ili člancima, a bez prije dobivene pismene dozvole izdavača.

Za Ryana, Jakea i Ellie.
Donijeli ste golemu radost u našu obitelj.

Iznimna postignuća ostvarivali su samo oni, koji su se usudili vjerovati da u njima postoji nešto što je jače od okolnosti koje ih okružuju.
Bruce Barton

Sadržaj

Zahvale

Uvod

PRVI DIO: UM MOŽE IZLIJEČITI TIJELO
1. Moć pozitivnog razmišljanja
2. Moć vjerovanja
3. Lijekovi djeluju zato što vjerujemo u njih
4. Moć plastičnosti
5. Um može izliječiti tijelo
6. Moć vizualizacije
7. Biti ili ne biti pod stresom
8. Kako vizualizirati
9. Moć afirmacija

DRUGI DIO: ISTINITE PRIČE
Uvod
10. Rak
11. Srce
12. Regeneracija
13. Bol, kronični umor i ME
14. Virusi, alergije i autoimune bolesti
15. Gubitak težine

TREĆI DIO: ZAKLJUČAK

16. Moć Ijubavi
Dodatak I: Liječenje kvantnim poljem (LKP)
Dodatak II: Vizualizacije

Aids 190, Akne 188, Alergije 191, Aritmija 193, Artritis 193. Ateroskleroza 195, Atletsko stopalo 195, Autoimune bolesti 196, Bijes 191, Bol 226, Bradavice 238, Bronhitis 198, Celulit 203, Cistitis 208, Cistična fibroza 207, Depresija 209, Dijabetes 209, Emfizem 211, Endometrioza 211, Enteritis (Gastroenteritis) 212, Epilepsija 213, Gonoreja 214, Gripa 213, Grlo 235, Gubitak težine 239, H1V 218, Hemoroidi 215, Hepatitis 216, Hipertenzija 218, Imunosni sustav 218, Infekcija 219, Infekcije glistama 240, Infekcije protozoom 229, Ishias 229, Kandida 202, Klamidija 204, Krvni pritisak 198, Lupus 221, ME 222, Malarija 221, Meningitis 223, Miteseri 232, Moždani udar 233, Multipla skleroza 224, Nesanica 220, Nisko samopoštovanje 221, Opekotine 199, Ospice 222, Ožiljci 229. Palpitacije 226, Parkinsonova bolest 227, Peludna groznica 215, Peptički čir 228, Posjekotine 206, Povreda leđne moždine 231, Prehlade (i gripa) 205, Pretilost 224, Problemi sa spavanjem 231, Proljev 211, Rak 199, Reumatoidni artritis 229, Rupture mišića 224, Sifilis 235, Sindrom iritabilnog crijeva (SIC) 220, Sindrom kroničnog umora 205, Sinusitis 230, Slomljene kosti 198, Srčana bolest 215, Starenje 190, Stres 232, Tjeskoba 192, Toksini 235, Tuberkuloza 236, Upala grla 231, Upala pluća 228, Varikozne vene 237, Virusi 237, Vodene kozice 203, Čir 237, Žljezde 214
Dodatak III: DNK vizualizacije 241
Literatura 245

Zahvale

Prije svega, želio bih zahvaliti svojoj partnerici Elizabeth Caproni na stalnoj ljubavi i poticanju. Njezinom zaslugom, počeo sam vjerovati u sebe, i tek sam iz tog gledišta dobio mogućnost pisati i govoriti na razini na kojoj to činim.

Otkad pamtim, moji mama i tala poticali su me da činim što želim i da vjerujem da mogu sve. Mami i tati: Evo, činim to! Hvala vam.

Dugujem veliku zahvalnost svim ljudima, koji su podijelili svoje osobne priče u ovoj knjizi i onima koji su podijelili priče koje nisu ušle u konačnu verziju. Vjerujem da druge ljude nadahnjuje pričanje naših priča. Onima od vas, koji su podijelili svoje priče, bilo da su ušle u završnu verziju ili ne: nadahnuli ste mnoge ljude da shvate kako imaju sposobnost izliječiti sami sebe. Riječi ne mogu izraziti važnost toga dara.

Htio bih zahvaliti Kevinu Dohertyju na sjajnom uređivanju ove knjige, i Lizzie Hutchins na stručnom vodstvu. Budući da je ovo moja treća knjiga u tvrtki Hay House, htio bih zahvaliti cjelokupnom osoblju Hay House UK., nekadašnjem i sadašnjem, na toplini i na tomu što su mi pomogli da se osjećam dijelom obitelji Hay House.
Htio bih zahvaliti i svojem pnjatelju Kevinu Waiteu na tome što je pročitao (dvaput) prvu verziju ove knjige, što je dao neke važne sugestije i stvorio neke sjajne vizualizacije - sve to pomoglo mi je da dovršim knjigu.
Htio bih zahvaliti i svojem prijatelju Bryceu Redfordu na poticaju, nadahnuću i motivaciji.
Za neke važnije teme iz ove knjige tražio sam pojašnjenje od stručnjaka s tih područja. Htio bih zbog toga osobito zahvaliti Barbari Andersen, Fabriziju Benedettiju, Lyn Freeman i Stephanie Wai-Shan Louie, kao i na tomu što su mi slali važne informacije o istraživanjima ili me usmjeravali prema važnim radovima za koje nisam znao.
Veliki dio radnog vremena dok pišem knjige provodim u kafićima, pa neke od njih u kojima najčešće boravim čak zovem svojim uredima. Zato bih, na kraju, ali ne i najmanje važno, htio zahvaliti osoblju iz Starbucksa i Caffe Nera u Windsoru, V. Britanija, što su mi stvorili savršenu atmosferu za pisanje.

Uvod

Ova knjiga govori o tome kako izliječiti tijelo pomoću uma. Nakon što sam napisao svoju prvu knjigu, Važna je misao, koja je opisivala vezu između uma i tijela (i uma i svijeta), ljudi su me počeli ispitivati kako to upotrijebiti da izliječe sami sebe. Tijekom predavanja, zatekao sam se kako objašnjavam metode, a na radionicama sam počeo podučavati ljude o tome. Na jednoj radionici, jedna me gospođa upitala planiram li pisati o tome. Ovu knjigu počeo sam pisati sljedećeg dana.

Ona vam daje praktične alate kojima se možete služiti pri izlječenju niza bolesti. Prije desetak godina, bilo bi točno reći, da nije postojalo mnogo medicinskih dokaza da um može izliječiti tijelo, iako je mnogo toga ukazivalo na to. No, istraživanja, koja se sada objavljuju svaki drugi tjedan, sve jače ukazuju na to da su naše prethodne pretpostavke i vjerovanja - da um ne može izliječiti tijelo - jednostavno pogrešne.

Od 2006. godine vizualizacija je pokazala pozitivne rezultate u rehabilitaciji nakon moždanog udara i ozljeda kralježnice, kao i u poboljšanju kretanja oboljelih od Parkinsonove bolesti. Pacijenti u svojim umovima zamišljaju kako se normalno kreću, i čim to učine, ruka ili noga čiju kretnju zamišljaju stimuliraju se na mikroskopskoj razini, kao i područje mozga koje

upravlja tom rukom ili nogom. S vremenom kretanje se poboljšava. U slučajevima moždanog udara neka oštećena područja mozga počinju se regenerirati.

Placebo efekt nam je godinama pokazivao da moć vjerovanja može utjecati na tijek cijelog niza bolesti, uključujući astmu, peludnu groznicu, zaraze, bol, Parkinsonovu bolest, depresiju, srčani zastoj, anginu, razinu kolesterola, krvni pritisak, artritis, sindrom kroničnog umora, sportske rezultate, gubitak težine, čireve na želucu i nesanicu, pa čak i da može utjecati na razinehormona imunosnogsustava i rasta. Novija istraživanja pokazala su da se, kad osoba uzme placebo i vjeruje da je to pravi lijek, u njezinom mozgu počinju događati promjene utemeljene na tom vjerovanju. Sada zasigurno znamo da misli, emocije i vjerovanja nisu samo subjektivne ideje u umu, nego uzrokuju stvarne kemijske i fizičke promjene u mozgu i cijelom tijelu.

U ovoj sam knjizi napravio neke velike iskorake, sugerirajući da se gotovo sve bolesti mogu izliječiti ili barem ublažiti, i to pomoću uma. Svjestan sam da je to hrabra izjava, ali smatram da, kad su u pitanju zdravlje, pa i ljudski životi, ne možemo uvijek čekati da znanost učini svoje i da se. možda i deset godina kasnije, objave istraživanja koja dokazuju, da je ono što mnogi drže istinitim - da um može izliječiti tijelo - zaista točno za neke specifične bolesti. Ljudi često nemaju toliko vremena.

Bila bi veća pogreška kad bih napisao da um ne može izliječiti tijelo, barem dok znanost ne otkrije da tomu nije tako. Jedva smo zagrebali površinu u otkrivanju stvarnih ljudskih potencijala. Einstein je rekao: „Još ne znamo niti jednu tisućinku jednog posto onoga što nam je priroda otkrila." Vjerujem, da moramo razmotriti stvarnu mogućnost, kako u ono što još nismo dokazali spada i sposobnost uma da izliječi tijelo od gotovo svih bolesti.

Neki bi mogli reći da dajem ljudima lažnu nadu, ali mislim da je to prilično negativan stav. Pjesnik John Lydgate napisao je: „Neke ljude možete zadovoljiti sve vrijeme, a sve ljude neko vrijeme, ali ne možete zadovoljiti sve ljude sve vrijeme."

Ja bih radije ljudima dao nadu i gledao kako to pretvaraju u zdravlje, nego da se suzdržim od toga da ih nadahnem mogućnostima izlječenja, zbog rizika da neki ipak neće ostvariti rezultate.

Sjećam se kako sam, kao znanstvenik u farmaceutskoj industriji, uživao gledajući biljke u uredu koji sam dijelio s 20 drugih ljudi. Tamo je bilo najmanje 30 različitih biljaka, koje su pridonosile u stvaranju ugodne atmosfere. Mnoge od tih biljaka bile su malene i stajale su na prozorskim daskama, zbog čega su bile prvo što biste ugledali kad biste ujutro ušli u ured. Bio je to lijep prizor.

Jednoga dana, nakon što sam u tom uredu proveo više od godinu dana, netko je slučajno oborio jednu biljku s daske koja mu je gotovo pala na nogu. To se nije dogodilo, ali situacija je procijenjena kao „zamalo izbjegnuta opasnost". Sljedećeg dana cijeli je odjel dobio poruku, da se od toga dana više ne dopušta da biljke stoje na prozorskim daskama, kako ne bi pale i nekoga povrijedile. Do kraja mojeg radnog staža u tom uredu, biljke više nisu stajale tamo.

Nije bilo potrebe da se zabrani postavljanje malenih biljaka na prozorske daske - bila bi dovoljna poruka upozorenja na oprez. Mislim da se povremeno previše usredotočujemo na negativne stvari i, osobito kad je riječ o ciljevima, ne stremimo dovoljno visoko, u strahu od razočaranja.

S ovom knjigom ja sam ciljao visoko. Vjerujem, da će većina ljudi u njoj pronaći nešto što će im biti od pomoći, ali znam da ne mogu udovoljiti svima. Ako i ne ostvarite rezultate, molim vas da shvatite da je moja iskrena želja da vam pomognem i da zaista vjerujem kako svi u sebi imamo zalihe neiskorištenih potencijala.

Ja sam uvijek bio tip osobe koji je motivirao druge. Tijekom odra¬stanja, uvijek sam pomagao ljudima da idu prema svojim ciljevima i vjeruju u sebe. Tijekom svojih dvadesetih postao sam atletski trener. Uglavnom smo postizali dobre, a često i sjajne rezultate. No, povremeno bi mi neki ljudi (promatrači) uputili kritiku da dajem ljudima lažne nade, da bih im trebao reći da umanje očekivanja ili da budu „realni". No, što je realno? To je nečije mišljenje, a ne činjenica.

No, uvijek sam shvaćao polazišta kritičara, iako se nisam slagao s njima. Osjećao sam bol vidjevši tugu mladog troskokaša, koji nije skočio onoliko koliko je htio tijekom finala britanske nacionalne juniorske atletske lige 1999. godine, osobito nakon što sam u njega usadio vjerovanje da može osvojiti zlatnu medalju. No, smatram da su mu, bez tog vjerovanja, izgledi da osvoji zlato bili ravni nuli. S vjerovanjem, zaista ju je mogao osvojiti.

Zapravo, s jednim od svojih skokova, koji je nažalost proglašen prestupom, zato što je milimetrom nožnog prsta prekoračio liniju, osvojio bi inače zlatnu medalju s prednošću od 30 cm u odnosu na drugoplasiranog. No, rastužilo me to što sam vidio da je teško razočaran zbog toga što nije postigao rezultate kakve je priželjkivao. Bez vjerovanja, siguran sam da ne bi dospio ni u finale, a kamoli postao skakač kakav je bio.

Isto vrijedi i za primjenu uma u iscjeljivanju tijela. Vjerujem da su nam, ako ciljamo visoko, pa čak i najviše, s nadom da se možemo izliječiti u potpunosti, moguće i velike stvari. Ako i ne pokušamo, nikada nećemo saznati što je bilo moguće.

Mark Twain je napisao: „Pleši kao da te nitko ne gleda, voli kao da nikada nisi bio povrijeđen, pjevaj kao da te nitko ne sluša, živi kao da živiš u raju na Zemlji.“

Osim toga, korištenje uma u iscjeljivanju nije novost. Ljudi su se tisućama godina služili umovima u iscjeljivanju. Primjerice, vedska učenja starija od 3000 godina spominju upotrebu uma u iscjeljivanju kroz meditaciju.

I tako sam, s obzirom na moje vjerovanje da um može utjecati na gotovo sve bolesti, na kraju knjige uključio abecedni popis bolesti i stanja i sugerirao jednu ili više vizualizacija pomoću kojih je te bolesti moguće izliječiti ili barem pozitivno utjecati na njih.

Istraživanje moći uma tijekom proteklih 26 godina (svoju prvu knjigu o toj temi. Magična moć uma Waltera M. Germaina, pročitao sam kad mi je bilo 12 godina) pokazalo mi je, da ljudi intuitivno znaju kako izliječiti sami sebe. Znamo da se moramo smiriti i riješiti se stresa. Znamo i to da moramo razviti pozitivan stav. No, moramo znati i pravilna načela praktične vizualizacije.

Kao potvrdu toga, prikupio sam nekoliko priča ljudi iz cijelog svijeta koji su se izliječili od teških bolesti poput raka i dijabetesa, kao i od ne toliko ozbiljnih bolesti poput peludne groznice i boli. Čitajući te priče, zapanjio sam se otkrivši jednu upečatljivu sličnost - ljudi su se služili istim načelima, koja su intuitivno poznavali, a ista ta načela bila su ona kojima sam ja podučavao druge i koja sam i ja intuitivno poznavao. Prvi dio knjige otkriva ta načela, a u drugom dijelu možete ih vidjeti na djelu.

Knjiga se sastoji od tri dijela. Prvi dio ocrtava istraživanja iz područja znanosti odnosa uma i tijela, koje se brzo razvija. Uključio sam i dokaze za moć pozitivnog razmišljanja i placebo efekta, najnovija istraživanja o tome kako naše misli i osjećaji uzrokuju mikro-promjene u mozgu, kao i posljednja istraživanja o korištenju uma u iscjeljivanju tijela.

Drugi dio ove knjige sadrži priče ljudi o iscjeljivanju. Ti ljubazni ljudi podijelili su svoja iskustva o tome kako su se poslužili umom da se izliječe od raznih bolesti. Opisivali su slike kojima su se služili i to koliko su često vizualizirali. Nadaju se da će njihova osobna iskustva nadahnuti druge ljude da povjeruju kako se i oni mogu izliječiti, i pružiti im neke praktične informacije o tome kako to učiniti.

Treći dio ove knjige najkraći je. ali možda i najsnažniji, i govori o moći ljubavi. Uvijek sam vjerovao da Ijubav iscjeljuje.

Knjiga ima i tri dodatka. Prvi je tehnika liječenja koju zovem „Lije¬čenje kvantnim poljem“ (LKP), drugi je popis bolesti i vizualizacija za njihovo izlječenje, a treći se sastoji od dvije DNK vizualizacije.

Kroz cijelu knjigu, preporučam vam da biste, ukoliko se odlučite služiti vizualizacijom, trebali nastaviti tretmanom koji trenutno primate. Želim reći da bi se vizualizacije trebale koristiti uz taj tretman. Moje polazište je sljedeće: dok se liječimo, moramo razmišljati, dakle

imat ćemo nekakve misli. Ova knjiga daje vam smjer za te misli i sugerira teme o kojima biste mogli razmišljati da biste se brže oporavili.
Nadam se da ćete uživati u knjizi i izvući nešto pozitivno iz nje. Srdačan pozdrav.
David Hamilton
Studeni 2008.

PRVI DIO

UM MOŽE IZLIJEČITI TIJELO

1
Moć pozitivnog razmišljanja
Pesimist vidi poteškoće u svakoj prilici. Optimist vidi priliku u svakoj poteškoći.
Winston Churchill

Optimisti žive dulje od pesimista! To je zaključak 30-godišnjeg istraživanja u kojem je sudjelovalo 447 osoba, a koje su proveli znanstvenici s klinike Mayo. Otkrili su, da optimisti imaju otprilike 50 posto niži rizik od rane smrti od pesimista, i napisali sljedeće: um i tijelo su povezani, a stav utječe na konačni ishod - smrt." Zapanjujuća statistika! Otkriveno je, da optimisti imaju manje fizičkih i emocionalnih zdravstvenih problema, manje boli i višu energiju, kao i da se općenito osjećaju mirnije, sretnije i spokojnije od pesimista.
Istraživanje iz 2004. godine, objavljeno u časopisu Archiues of General Psychiatry otkrilo je sličnu stvar. Zaključak je bio da postoji.... zaštitni odnos između... optimizma i opće smrtnosti u starijoj dobi.“ Optimizam vas štiti od bolesti.
Znanstvenici su istraživali odgovore 999 Nizozemaca i Nizozemki u dobi od 65 do 85 godina na niz tvrdnji, uključujući i sljedeće:
„Često mi se čini da je život pun obećanja“,
„Još imam pozitivna očekivanja od svoje budućnosti",
„Postoje mnogi trenuci sreće u mojem životu",
„Više ne stvaram planove za budućnost",

„Često se smijem od sreće",

„Još imam mnogo ciljeva kojima težim",

i

„Većinu vremena sam dobre volje."

Rezultati su bili zapanjujući. Oni koji su pokazivali visoke razine optimizma, i koji su odgovarali potvrdno na prvo pitanje, imali su 45 posto niži rizik od smrti od bilo kojeg uzroka i 77 posto niži rizik od smrti od srčanih bolesti nego oni koji su iskazali visoke razine pesimizma.

U drugom istraživanju proučavane su autobiografije 180 katoličkih časnih sestara koje su napisane kad su one tek ušle u samostan. Autobiografije su proučene 60 godina kasnije. Otkriveno je da su sestre, koje su pisale pozitivnije kad su ušle u samostan, živjele mnogo dulje od sestara čiji su tekstovi bili negativniji.

Jedan od razloga zbog kojih je pozitivan stav tako važan jest da on pojačava naše imunosne sustave, a time i našu sposobnost za borbu protiv bolesti. U istraživanju iz 2006. godine provedenom na sveučilištu Carnegie Mellon, znanstvenici su proučavali učinke virusa prehlade i gripe na ljude različitih stavova. Intervjuirana su stotinu devedeset i tri zdrava volontera, kako bi se utvrdile razine pozitivnih ili negativnih osjećaja koje imaju u životu. Zatim su putem kapljica za nos izloženi dvama virusima. Pokazalo se da su pozitivno usmjereni ljudi mnogo otporniji na viruse od negativno usmjerenih.

Dok živimo, naši stavovi utječu na to kako reagiramo na viruse, bakterije i druge patogene organizme. Pozitivan, optimističan pogled na svijet najbolji je za naše zdravlje i dugovječnost. I naše rješavanje životnih situacija ovisi o našem stavu prema njima. Pozitivan stav pomaže nam da se nosimo s izazovima, pa čak ih i sagledamo kao prilike, što na kraju krajeva koristi našem zdravlju.

Istraživanje koje je provelo Sveučilište u Chicagu ispitivalo je stavove i zdravlje 200 direktora iz područja telekomunikacija, koji su suočeni s korporativnim smanjenjem radne snage. Otkriveno je, da su direktori koji su to smanjenje vidjeli kao priliku za rast, zdraviji od onih koji su ga smatrali prijetnjom. Od onih s pozitivnim stavom, samo manje od trećine razboljelo se tijekom ili nedugo nakon smanjenja radne snage. No, od onih s negativnim stavom, razboljelo se više od 90 posto. Drugim riječima, pozitivno ili negativno gledanje na isti događaj ima različiti utjecaj na zdravlje.

Neki od najbolje proučenih učinaka stava dokazuju da on snažno utječe na srce. Jedno takvo istraživanje u kojem je sudjelovalo 586 osoba, a koje su proveli znanstvenici sa Sveučilišta John Hopkins, otkrilo je da je pozitivan stav najbolja prevencija bolesti srca.

Godine 2003., znanstvenici iz Medicinskog centra Sveučilišta Duke, nakon što su ispitali 866 srčanih bolesnika, otkrili su da su pacijenti koji su osjećali pozitivnije emocije (npr. sreću, radost i optimizam) imali 20 posto više izgleda da ostanu živi još 11 godina nakon onih koji su reagirali negativnije.

U istraživanju iz 2007. godine, znanstvenici s Harvarda ispitivali su učinke „emocionalne vitalnosti“, koja je definirana kao „osjećaj pozi¬tivne energije, sposobnost reguliranja emocija i ponašanja i osjećaj životnog angažmana." Istraživanje je uključivalo 6265 volontera i otkrilo da oni s visokim razinama emocionalne vitalnosti imaju 19 posto manje šanse za razvoj koronarnih srčanih bolesti od onih s nižim razinama.

Tvrdi brak, tvrdo srce

Gornji naslov uzet je iz znanstvenog rada koji je razmatrao istraživanje znanstvenika sa Sveučilišta Utah iz 2006. godine, koje je otkrilo da su stavovi bračnih parova duboko utjecali na njihovo zdravlje srca.

Znanstvenici su snimali 150 bračnih parova, koji su raspravljali o bračnim temama i kategorizirali ih prema njihovom međusobnom odnosu. Otkrili su da su parovi koji su najviše podržavali jedni druge imali zdravija srca, dok su parovi koji su iskazivali najveće uzajamno neprijateljstvo imali najteža otvrdnjavanja arterija. Tvrdi brak, tvrdo srce!

Podržavanje druge osobe mnogo je bolje za zdravlje od osjećanja bijesa i gorčine te stalnog kritiziranja.

U nekim istraživanjima neprijateljstvo je definirano kao izbjegavanje pitanja i razdraženost i izravno ili neizravno izazivanje osobe koja postavlja pitanje. Druga istraživanja definirala su ga kao ciničan stav i nedostatak povjerenja u druge ljude. Neka istraživanja, pak, definiraju neprijateljstvo kao agresivnost i izazivanje. U jednoj 25-godišnjoj studiji koja se koristila tim vrstama definicija kao kriterijima za utvrđivanje razina neprijateljstva, ljudi koji su imali najviše razine neprijateljstva pet su puta češće obolijevali od koronarnih srčanih bolesti od onih koji su imali najniže razine neprijateljstva i najviše povjerenja prema ljudima, te iskazivali prihvaćanje i blagost.

Veza između stava i zdravlja srca tako je pouzdana, da je 30-godišnja studija objavljena 2003. godine u časopisu Journal of the American Medical Association zaključila kako je „... neprijateljstvo jedan od najpouzdanijih pokazatelja rizika od koronarne srčane bolesti.“

Znanstvenici mogu točno izračunati koliki je rizik neke osobe od srčane bolesti ako ispitaju njezinu prehranu i stil života - kakvu hranu jedu, koliko vježbaju, puše li ili piju mnogo

alkohola. Ljudi s mnogo masti i kolesterola u prehrani, koji se ne bave tjelovježbom i koji puše i piju mnogo alkohola, obično su najviše izloženi riziku.

No, znanstvenici jednako precizno mogu izračunati i rizik utemeljen na stavu - imaju li ljudi pozitivan ili negativan stav i koliko su neprijateljski nastrojeni prema drugima. Dobra je vijest sljedeća: kao što možete promijeniti prehranu i stil života, možete promijeniti i svoj stav. Sve ovisi o vama.

Naravno, okolnosti u životu mogu biti tako teške da neizbježno „otvrdnemo" do određene mjere, ali ipak imamo izbora, bez obzira na sve. Duboko me nadahnula priča o Viktoru Franklu, koji je preživio nacistički koncentracijski logor u Auschwitzu. U svojoj uspješnici prodanoj u 9 milijuna primjeraka, Čoujekoua potraga za smislom, napisao je:

Mi, koji smo živjeli u koncentracijskim logorima, prisjećamo se ljudi koji su hodali kroz barake tješeći druge i dajući im posljednje kriške kruha. Možda ih je bilo malo, ali oni su dovoljan dokaz da čovjeku možete oduzeti sve, osim jedne stvari, posljednje ljudske slobode - da izabere svoj stav u bilo kakvim okolnostima, da izabere svoj vlastiti put.

Franklove riječi poruka su nade koja kaže da naš stav ovisi o nama, bez obzira na sve ostalo. Ukoliko potražimo duboko u sebi, uvijek možemo donijeti najbolji izbor iz najmekšeg srca, koji će pomoći drugima da pronađu utjehu i sreću. Čineći to, i sami ćemo postati zdraviji.

Zadovoljstvo

Studija na 22 461 osobi koju su proveli znanstvenici sa Sveučilišta Kuopio u Finskoj otkrila je da ljudi koji su najzadovoljniji svojim životima žive dulje. Definirali su životno zadovoljstvo kao „interes za životom, sreću i općenito lakoću življenja". Svoje su rezultate objavili 2000. godine u časopisu American Journal of Epidemiology - a otkrili i to da ljudi koji su najmanje zadovoljni svojim životima imaju tri puta veće izglede za smrt od bolesti od onih koji su najzadovoljniji.

Na naše zdravlje i sreću ne utječe toliko ono što nam se događa u životu, nego kako mi doživljavamo ono što nam se događa. Ako živite u lijepoj kući, ali vidite nekoga s još ljepšom kućom, jeste li nezadovoljni zato što vaša kuća nije toliko dobra, ili više razmišljate o stvarima koje volite u vezi svoje kuće i ljudi s kojima je dijelite?

Kažu da je trava uvijek zelenija u susjedovom dvorištu, ali ako uočite svoju vlastitu travu i ne obraćate toliko pozornosti drugim travama, bit ćete sretniji i zdraviji u životu. Najvažnije je ono na što se ui fokusirate. Važan je uaš stav.

Žaliti se ili ne

Koliko se često žalite? U svojoj nadahnjujućoj knjizi Suijet bez pritužbi. Will Bowen potiče nas da prihvatimo izazov i 21 dan izbjegavamo jadanje. To znači da se suzdržimo od žalbi,

kritiziranja ili nepravednog prosuđivanja. Potiče nas da nosimo purpurnu narukvicu i da je premjestimo na drugo zapešće svaki puta kad se požalimo.

Ta vježba otvara oči. Većina ljudi u početku mora premještati narukvicu više od 20 puta na dan. To je sjajan način da osvijestite svoje ponašanje. No, nakon nekog vremena, ljudi s lakoćom mogu provesti i po četiri do pet dana bez ijedne pritužbe. To je velika razlika, a ako pitate mene, i veliki doprinos zdravlju.

Jadanje zbog raznih stvari i kritiziranje ljudi postalo je način života tolikima od nas, da više i ne primjećujemo koliko to često činimo. To je navika. Rijetko se žalimo na stvarno stanje stvari, već samo na ono kako nam stvari izgledaju. Ista stvar može za nekog drugoga imati posve drugačije značenje. Primjerice, recimo da vam nije stigla pošiljka koju ste očekivali. Žalite se da vam je to uništilo cijeli dan i pomaknulo dnevni raspored. Pod stresom ste, što stvara bezbroj negativnih učinaka u vašem tijelu. Netko drugi kome kasni pošiljka možda će zaključiti da može napraviti nešto drugo i (iz osobnog iskustva) otkriti da je zapravo dobro da je pošiljka kasnila. Je li kašnjenje dobra ili loša stvar? To ovisi o vama. No, vaša odluka utječe na vaše zdravlje.

Prituživanje utječe i na ljude oko nas. Rijetko to primjećujemo, ali mi smo poput glazbenih vilica. Kad udarite vilicu, i druge stvari u blizini vibriraju s njom. To se događa i kad se stalno žalimo na druge ljude - pokrećemo i njihove pritužbe. Iznenada, i oni su nadahnuti da otkriju što ne valja u njihovom životu i svijetu. Prituživanje postaje bakterija koju nosimo uokolo sa sobom, i širimo zarazu na većinu ljudi s kojima se susrećemo.

Naše misli i stavovi nadahnjuju naše akcije, a naše akcije stvaraju naš svijet. Dakle, naše misli i akcije stvaraju naš svijet. Kakav svijet birate? Evo stava koji je Will Bowen iznio u svojoj knjizi: ako se prestanemo žaliti, možemo se posvetiti stvaranju boljeg svijeta, i istovremeno činimo nešto pozitivno za svoje fizičko zdravlje.

Umjesto jadanja pokušajte se usredotočiti na ono na čemu ste zahvalni. Zahvalnost stvara zahvalnost. Što se više usredotočite na stvari na kojima ste zahvalni, uočit ćete i iskusiti više stvari na kojima možete biti zahvalni. A to je dobro i za vaše srce.

Novac kupuje sreću kada ga trošite na druge

To je bio naslov članka koji je 20. ožujka 2008. godine objavilo Sve¬učilište Britanska Kolumbija iz Kanade. On opisuje istraživanje, koje pokazuje kako su ljudi koji daju novac sretniji od onih koji ga u cijelosti troše na sebe.

Istraživanje su proveli znanstvenici sa Sveučilišta Britanska Kolumbija, a objavljeno je 2008. godine u časopisu Science. Rezultati pokazuju, da su ljudi koji dio svojeg novca troše

„prosocijalno", to jest, na darove za druge ili na dobrotvorne organizacije, a ne samo na sebe, sretniji od onih drugih.

U istraživanju je sudjelovalo 632 ljudi od kojih se tražilo da ocijene svoju opću razinu sreće, a zatim prikažu svoje mjesečne prihode i troškove (uključujući račune, darove za druge, darove za sebe i donacije dobrotvornim organizacijama). Autori su izvijestili sljedeće: „Bez obzira na to koliko pojedina osoba zarađuje, oni koji su trošili novac na druge bili su sretniji od onih koji nisu."

Najsretniji su bili oni koji su davali novac. To je suprotno mišljenju većine ljudi - da moramo čuvati sav svoj novac za sebe .za svaki slučaj" i da ćemo biti sretniji što ga više nagomilamo. No, ne moramo davati velike iznose.

Da bi testirali tu teoriju, znanstvenici su dali 46-orici dobrovoljaca po 5 ili 20 dolara i zatražili od njih da ih potroše do 17 sati istoga dana. Od polovice su tražili da potroše novac na sebe, a od druge polovice da ga potroše na druge. Ljudi koji su potrošili novac na druge rekli su da se osjećaju sretnije krajem dana od onih koji su novac potrošili na sebe. Znanstvenici su rekli: „Ti rezultati sugeriraju da vrlo male promjene u navikama trošenja - samo 5 dolara dnevno - mogu biti dovoljne da se toga dana osjećamo sretnijima.“

Zašto ne biste odlučili pokloniti nešto danas, kome god želite, na koji god način želite?

Mnoga druga istraživanja otkrila su da, iako su naši prihodi i iznosi koje možemo slobodno trošiti viši od prihoda naših djedova i baka otprije 50 godina, mi ipak nismo sretniji od njih. Zapravo, neka su istraživanja otkrila da su ljudi danas manje sretni nego prije 50 godina.

Istraživanje iz Britanske Kolumbije pokazalo je da razina prihoda nije toliko važna kao ono što činimo sa svojim prihodom. Malena plaća s kojom postupamo velikodušno vodi do veće sreće od milijuna dolara koje trošimo na sebe. Novac nije problem. Možete biti bogati i sretni i siromašni i sretni. Sreća leži u onome što činite s onim što imate. Sve ovisi o vama!

U jednom aspektu istraživanja, znanstvenici su mjerili razinu sreće 16 zaposlenika iz tvrtke u Bostonu nakon što su dobili bonuse u visini od 3000 do 8000 dolara. Istraživači su otkrili da sreća ne ovisi o visini bonusa, nego o onome što su primatelji učinili s bonusom. Zaposlenici koji su potrošili više novaca na darove za druge i na dobrotvorne organizacije bili su sretniji od onih koji su sav novac potrošili na sebe.

Pozitivan stav o starenju

Stav utječe i na našu brzinu starenja. Zapravo, pozitivni ljudi žive dulje! To je zaključak istraživanja koje su proveli znanstvenici sa Sveučilišta Yale, proučavajući odgovore 660 ljudi

na niz pitanja o stavu, poput ovih: „Kako starite, sve ste manje korisni. Slažete li se ili ne?" Oni koji se nisu slagali s takvim tvrdnjama, i time iskazali najpozitivnije stavove o starenju, živjeli su oko sedam i pol godina dulje od onih koji su se slagali i iskazali najnegativnije stavove o starenju.

Kao što stav utječe na srce, znanstvenici s Yalea zaključili su i da stav više utječe na duljinu života od krvnog pritiska, razina kolesterola, pušenja, tjelesne težine i tjelovježbe.

Istraživanje Sveučilišta u Teksasu iz 2006. koje je ispitivalo 2564 meksička Amerikanca u dobi iznad 65 godina otkrilo je da pozitivne emocije smanjuju krvni pritisak.

Godine 2004., znanstvenici sa Sveučilišta u Teksasu otkrili su i da je krhkost povezana sa stavom. Istraživali su 1558 starijih osoba iz meksičko-američke zajednice ispitujući razinu krhkosti kostiju, a pritom su mjerili gubitak težine, iscrpljenost, brzinu hodanja i snagu zahvata. S vremenom, otkrili su da ljudi s najpozitivnijim stavom imaju najmanje krhke kosti.

Poput studije o zadovoljstvu o kojoj sam već pisao, istraživanje zadovoljstva iz 2006. godine otkrilo je da ljudi iznad 80 godina žive dulje ako su zadovoljni svojim životima. U članku objavljenom u Journal of Gerontology, znanstvenici sa Sveučilišta Jyvaskyla iz Finske ispitali su 320 volontera koji su ispunili upitnik „Životno zadovoljstvo". Otkrili su da su oni najzadovoljniji izloženi upola manjem riziku od smrti u sljedećih deset godina od onih koji su najmanje zadovoljni.

U osnovi, ako imate pozitivan stav i održavate aktivnost uma i tijela, ostat ćete zdraviji dulje vrijeme, a kad se razbolite, brže ćete se oporaviti. I vaše mentalne i fizičke sposobnosti zadržat ćete dulje. To je zaključak velikog dijela istraživanja koja trenutno ispituju odnos između stava i procesa starenja. Ne moramo starjeti onako brzo kao što mislimo.

Mnogi ljudi drže se ideje da mozak i tijelo propadaju tijekom godina i time objašnjavaju zašto zaboravljaju neke stvari, zašto ne mogu jasno razmišljati i zašto su ukočeni kad ustanu. U redu, mozak i tijelo se mijenjaju, ali mi možemo utjecati na brzinu tih promjena.

Kako razviti mlađi mozak

Novije istraživanje znanstvenika iz Posit Science Corporation, tvrtke koja se specijalizirala za uvježbavanje mozga, pokazala je da je mentalno slabljenje povezano sa starošću, moguće preokrenuti. Nekorištenje mozga je glavni uzrok mentalnog i fizičkog slabljenja. „Upotrijebite ga ili ga izgubite“, izreka je koju možemo primijeniti u ovom slučaju. Ako prestanete koristiti neki mišić, on atrofira i slabi. Ako ga upotrebljavate, postaje sve snažniji. Čak i ako izgubite mišić zbog nekorištenja, režim vježbe vratit će dio ili većinu njegove funkcije. Isto vrijedi i za

mentalne funkcije. Ako upotrebljavamo svoj mozak, čak i kad smo stariji, on funkcionira bolje.

Znanstvenici su za istraživanje osmislili program vježbanja koji je poboljšavao neuralnu plastičnost - sposobnost mozga da raste. Kao što ćete vidjeti kasnije, mozak nije nepromjenjivi komad materije, kao što se nekada vjerovalo, nego nešto što se stalno mijenja uslijed naših iskustava.

U članku objavljenom u Proceedings of rhe Nacional Academy of Sciences, USA, znanstvenici su izvijestili, da se pamćenje starijih osoba ako su zadovoljni svojim životima. U članku objavljenom u Journal of Gerontology, znanstvenici sa Sveučilišta Jyvaskyla iz Finske ispitali su 320 volontera koji su ispunili upitnik „Životno zadovoljstvo“. Otkrili su da su oni najzadovoljniji izloženi upola manjem riziku od smrti u sljedećih deset godina od onih koji su najmanje zadovoljni.

U osnovi, ako imate pozitivan stav i održavate aktivnost uma i tijela, ostat ćete zdraviji dulje vrijeme, a kad se razbolite, brže ćete se oporaviti. I vaše mentalne i fizičke sposobnosti zadržat ćete dulje. To je zaključak velikog dijela istraživanja koja trenutno ispituju odnos između stava i procesa starenja. Ne moramo starjeti onako brzo kao što mislimo.

Mnogi ljudi drže se ideje da mozak i tijelo propadaju tijekom godina i time objašnjavaju zašto zaboravljaju neke stvari, zašto ne mogu jasno razmišljati i zašto su ukočeni kad ustanu. U redu, mozak i tijelo se mijenjaju, ali mi možemo utjecati na brzinu tih promjena.

Kako razviti mlađi mozak

Novije istraživanje znanstvenika iz Posit Science Corporation, tvrtke koja se specijalizirala za uvježbavanje mozga, pokazala je da je mentalno slabljenje povezano sa starošću, moguće preokrenuti. Nekorištenje mozga je glavni uzrok mentalnog i fizičkog slabljenja. „Upotrijebite ga ili ga izgubite“, izreka je koju možemo primijeniti u ovom slučaju. Ako prestanete koristiti neki mišić, on atrofira i slabi. Ako ga upotrebljavate, postaje sve snažniji. Čak i ako izgubite mišić zbog nekorištenja, režim vježbe vratit će dio ili većinu njegove funkcije. Isto vrijedi i za mentalne funkcije. Ako upotrebljavamo svoj mozak, čak i kad smo stariji, on funkcionira bolje.

Znanstvenici su za istraživanje osmislili program vježbanja koji je poboljšavao neuralnu plastičnost - sposobnost mozga da raste. Kao što ćete vidjeti kasnije, mozak nije nepromjenjivi komad materije, kao što se nekada vjerovalo, nego nešto što se stalno mijenja uslijed naših iskustava.

U članku objavljenom u Proceedings of the National Academy of Sciences, USA, znanstvenici su izvijestili, da se pamćenje starijih osoba značajno poboljšalo nakon treninga. Istraživanje je uključivalo volontere u dobi od 60 do 87 godina, koji su sudjelovali u programu vježbanja pamćenja u trajanju od osam do deset tjedana. Program se sastojao od slušanja zvukova jedan sat dnevno, pet dana tjedno. Po završetku programa njihovo se pamćenje toliko poboljšalo, da su imali rezultate poput osoba u dobi od 40 do 60 godina, a ne onih u dobi od 60 do 87 godina. Dakle, njihove mentalne sposobnosti poboljšale su se za oko 20 godina!

Znanstvenici s Harvarda proveli su zanimljiv eksperiment 1989. godine. Uzeli su volontere starije od 70 godina u odmonšte i zamolili ih da se tjedan dana ponašaju kao da je 1959. godina. Okruženje u centru bilo je uređeno u stilu 1959. Puštala se glazba iz 1959.. bili su tamo ma¬gazini iz 1959., volonteri su nosili odjeću iz 1950-ih, a na TV-u su se prikazivale snimljene emisije iz 1950-ih. Volonteri su morali i razgovarati jedni s drugima kao da je 1959.. raspravljajući o temama i zbivanjima iz tog vremena.

U početku, znanstvenici su obavili niz fizioloških mjerenja, uključujući visinu, dužinu prstiju, snagu, mentalnu kogniciju i vid. Nakon deset dana u centru, opet su izmjerili te funkcije, i otkrili da su se volonteri fiziološki pomladili nekoliko godina samo time što su se ponašali kao da su mladi. Povisili su se, prsti su im se izdužili, poboljšale su im se mentalne funkcije i vid. Neki volonteri su se mentalno i fiziološki pomladili za 25 godina.

To pokazuje da je zaista važno kako upotrebljavamo svoj mozak i koliko ga često upotrebljavamo. Dok smo mlađi, stalno smo angažirani u mentalnim aktivnostima. Tijekom odrasle dobi, sve se manje služimo svojim mozgovima. U ranim fazama svojih profesionalnih života još smo vrlo aktivni, ali s vremenom postajemo sve manje fizički aktivni. No, to ne mora biti tako. Samo moramo pronaći druge aktivnosti. Mnogi ljudi koji su zdravi doživjeli devedesete godine bili su mentalno aktivni do svojih posljednjih dana.

Novija istraživanja na području neuroznanosti otkrila su da je učenje novog jezika jedan od najboljih načina da uvježbavamo svoj mozak u odrasloj dobi. Ne moramo ga govoriti tečno, pa čak ni posjetiti zemlju čiji jezik učimo (iako ćemo možda biti motivirani za to kad ga naučimo malo bolje), samo moramo upotrebljavati svoje mozgove u učenju jezika. Istraživanja su pokazala da to smanjuje rizik od Alzheimerove bolesti. Jedno drugo istraživanje objavljeno u Journal of the American Medical Association otkrilo je sljedeće: „U prosjeku, osoba koja ima redovitu kognitivnu aktivnost ima 47 posto manje šanse za razvoj Alzheimerove bolesti od osobe s neredovitom aktivnošću."

Mnogi odrasli toliko su uvjereni da mozak mora značajno propasti s godinama, da ulaze u spiralu koja pojačava to vjerovanje - poput negativnog placebo efekta - i koja mijenja njihovo ponašanje. Počinju se ponašati poput starijih osoba, umjesto da ostanu mladi u srcu. No, dio tog stava dolazi od promatranja ponašanja ljudi iz okoline. Neki naši prijatelji i kolege možda se ponašaju kao da su stariji, ali drugi ljudi iste dobi ponašaju se kao da su mlađi. Naše ponašanje trebalo bi odražavati kako se zaista osjećamo, ne kako mislimo da bismo se trebali osjećati.

Toliko smo povjerovali u starenje, da se naše mišljenje o tome kako bismo se morali ponašati u starosti utisnulo duboko u našu psihu. Međutim, neki autori ističu da je starenje kulturalno. Starimo brzinom kojom vjerujemo da bismo trebali starjeti, zbog pogrešnih pretpostavki o starenju, predrasudama i pričama o starcima. U audio programu Čaroban um, čarobno tijelo, dr. Deepak Chopra rekao je: „Jedna od stvari koje postaju vrlo jasne u vezi procesa starenja jest da je ono što smatramo normalnim starenjem možda preuranjena kognitivna konstrukcija... Mi, kao vrsta, konstruiramo određenu stvarnost o starenju."

Zanimljiva studija objavljena u časopisu Journal of Personality and Social Psychology dokazala je to. U njoj su sudjelovali ljudi kojima je zadan popis riječi od kojih su trebali sastaviti rečenice. No, zapravo su postojala dva popisa. Neki ljudi imali su nekoliko riječi viška na svojim popisima: „star“, „sijed", „bora“, „bingo" i „usamljen" - riječi koje su povezane sa starošću. Eksperiment je nazvan eksperimentom „podešavanja", jer su ljudi usklađeni prema određenim riječima.

Nakon što bi pojedina osoba završila sa svojom seansom, morala je izaći iz prostorije i proći niz hodnik da bi stigla do ulaza. Jedan od znanstvenika sjedio je izvan sobe za testiranje i neprimjetno mjerio koliko je svakoj osobi potrebno vremena da niz hodnik stigne do oznake postavljene na pod.

Ljudima koji su imali normalni niz riječi trebalo je u prosjeku 7,30 sekundi da stignu do oznake. Ljudi kojima su bile zadane riječimi „star“, „sijed“, „bora“, „bingo” i „usamljen“ trebalo je 8,28 sekundi - 13,4 posto dulje. Oni su koračali sporije, poput starije osobe, a pobliže ispitivanje vjerojatno bi otkrilo pogrbljena ramena. Neki su ljudi možda i trljali mjesta na tijelu koja su ih zaboljela tijekom rješavanja testa.

Jedna od stvari, koje ova studija pokazuje, jest da se određeni dio starenja odvija u umu. Zato djelujte onako kako se osjećate, ne onako kako mislite da biste trebali.

Komičar Billy Connolly jednom me nasmijao do suza. Rekao je da zna da stari kad je uhvatio sebe da tijekom ustajanja sa stolice ispušta zvuk „Ooooh“. To ponekad činimo iz navike ili zato što drugi to čine. Nesvjesno kopiramo njihove akcije i ponašamo se onako kako mislimo

da bismo trebali. Uočio sam kako to radi jedan moj nećak kojemu su bile četiri godine, a nekoliko odraslih osoba ustalo je sa stolice prije njega. Morao sam mu dati pozitivnu povratnu informaciju da je stvarno u formi (mnogo boljoj od „starih ljudi") zato što može skočiti sa svojeg stolca bez ikakve buke. Nije to učinio nikada više.

U drugom eksperimentu „prilagođavanja“, koji su proveli znanstvenici s Državnog sveučilišta Sjeverna Carolina, a koje je objavljeno 2004. godine u časopisu Psychology and Aging, od 153 osobe zatraženo je da testiraju svoje pamćenje nakon što su im zadane određene riječi. Nekima su zadane riječi „zbunjen“, „gunđalo”, „slabašan“ i „senilan“, a drugima riječi „sposoban“, „aktivan“, „dostojanstven“ i „istaknut”. Kad su zatim testirali pamćenje, starije osobe kojima su zadane riječi vezane uz starost prošle su mnogo gore od onih kojima su ponuđene pozitivnije riječi. Znanstvenici su pisali: ... kad se prema starijim ljudima ponašaju kao da su kompetentni, produktivni članovi društva, oni tako i djeluju.”

Nisu važni samo naši stavovi i način na koji postupamo prema sebi - važan je i način na koji postupamo prema drugima. Ako se prema nekome odnosite kao prema staroj, slabašnoj osobi, i ako ga nervirate obraćajući mu se kao da je dijete, to može s vremenom utjecati na njegov duh i navesti ga da povjeruje kako prema njemu postupate u skladu s njegovim ponašanjem.

Po mojem mišljenju, kad bi ljudi vjerovali da bi još u svojim devedesetima trebali biti u formi i aktivni, i kad bismo se mi u mlađoj dobi ponašali prema starijim ljudima kao prema čuvarima mudrosti, životnog iskustva i priča iz života, u društvu bi bilo mnogo više mentalno i fizički aktivnih ljudi u osamdesetim i devedesetim godinama života nego što ih ima sada. To ovisi o nama.

Sve je u stavu, kažu. Ja vjerujem u to. Ako naučimo gledati pozitivnu stranu stvari, živjet ćemo dulje, zdravije i sretnije živote. Dobar način da to učinimo jest da prestanemo jadikovati i počnemo osjećati zahvalnost.

U sljedećem poglavlju, vidjet ćemo kako naša vjerovanja mogu biti tako snažna da utječu na našu sposobnost iscjeljivanja bolesti.

2

Moć vjerovanja

Otkrit ćete da vanjske okolnosti života neke osobe uvijek odražavaju njihova unutarnja vjerovanja.

James Allen

Što bi bilo kad bi znanstvenici otkrili novi lijek, koji može izliječiti većinu poznatih bolesti ili barem ublažiti njihove simptome – samo jednom pilulom!? Ne bi li to dospjelo na naslovnice diljem svijeta i postalo najprodavaniji lijek svih vremena? Takva stvar već postoji. Da vam je predstavim: placebo!

Placebo je lažni lijek koji izgleda kao pravi. Koristi se u medicinskim testiranjima kao kontrolna varijabla za prave lijekove. Budući da je kontrolna varijabla, ne bi trebao liječiti ljude - ali liječi ih, jer pacijenti vjeruju da je lijek pravi. Ustvari liječi ih njihov um.

Placebo efekt razvio se od smetnje u kliničkim farmaceutskim istraživanjima do biološkog fenomena, koji je i sam vrijedan znanstvenih istraživanja.

To su riječi Fabrizia Benedettija, profesora neuroznanosti na Medicinskoj školi Sveučilišta u Torinu, svjetskog autoriteta za placebo efekt i člana Grupe za izučavanje placeba inicijative um/mozak/ponašanje na Sveučilištu Harvard.

S razvojem tehnologije za predočavanje slike mozga, došlo je do porasta interesa za placebo efekt. Istraživanja sada pokazuju da se, kada vjerujemo da uzimamo lijek, ali zapravo uzimamo placebo, mozak rasvijetli kao da stvarno uzimamo lijek, i zatim proizvodi svoje vlastite kemikalije.

To je nedavno dokazano kod Parkinsonove bolesti. Simptomi te bolesti nastaju zbog smanjene proizvodnje tvari zvane dopamin u jednom dijelu mozga. To utječe na kretanje. Istraživanja su međutim pokazala, da se pacijenti koji dobiju placebo, ali im kažu da je to lijek protiv Parkinsonove bolesti, kreću bolje. Skeniranja mozga čak su pokazala da je mozak time aktiviran u područjima koja kontroliraju kretnje i da se proizvodi dopamin. Poboljšanje kretanja nije samo „psihološka“ stvar. To je posljedica ispuštanja dopamina u mozak.

Kemikalije u mozgu

Proizvodnja kemikalija u mozgu, kada osoba uzme placebo, prvi je puta dokazana 1978., kada su znanstvenici s Kalifomijskog sveučilišta u San Franciscu dokazali da se placebo analgezija (smanjenje boli kod pacijenta kao posljedica uzimanja placeba) događa zato što mozak proizvodi svoje vlastite prirodne analgetike (lijekove protiv boli). Otkriveno je da su to opijati, poput morfina, ali to je prirodna verzija morfina koju proizvodi tijelo i koje se zove endogeni opijat. Modernija istraživanja pokazuju, da se isto događa kad se placebo uzme za bilo koju bolest - mozak stvara prirodni lijek koji je namijenjen za borbu protiv te bolesti.

U mozgu i tijelu postoje tisuće prirodnih tvari. Riječima Dawsona Churcha, pisca knjige Genij u našim genima,

Svatko od nas ima ključeve ljekarne koja sadrži zapanjujući niz ljekovitih sastojaka: našeg vlastitog mozga... Naši mozgovi sami generiraju lijekove nalik onima koje nam prepisuju liječnici.

U znanstvenom članku objavljenom 2005. godine u časopisu Journal of Neuroscience, Fabrizio Benedetti napisao je: ...placebo efekt promatran zajedno s raznim tretmanima vjerojatnije će pratiti rezultate aktivnih tretmana s kojima je spojen u eksperimentu.

Drugim riječima, ako osoba dobije lijek za tretiranje bolesti, a zatim taj lijek bude potajno zamijenjen placebom, kemikalije koje će se proizvesti bit će prirodne verzije lijeka koji je korišten u početku. Ako je to bio analgetik, mozak proizvodi prirodne analgetike. Isto tako, istraživanja depresije sugeriraju da mozak proizvodi prirodne antidepresive.

Skeniranja mozga pokazala su, primjerice, da uzimanje placeba umjesto antidepresiva fluoxetina (Prozac) utječe na većinu onih područja mozga na koja utječe i pravi lijek.

Mozak uvijek proizvodi svoje vlastite lijekove. To je primjer da je um jači od materije na molekularnoj razini.

Placebo efekt više se ne može odbaciti kao proizvod ljudske mašte - „sve je u umu“. Kad vjerujete u nešto, kemikalije se stvaraju u vašem mozgu i snažno djeluju, tako da izazivaju upravo ono za što vi vjerujete da bi se trebalo dogoditi. Kemikalije se proizvode zbog stanja uma.

Kao što vjerujete

Često se citira da placebo efekt djeluje u 35 posto slučajeva. No, to je vrlo široka generalizacija. Zapravo jako varira, ovisno o bolesti, naravi medicinskog testiranja, pa čak i osobnosti liječnika koji daje lijek - i naravno, želji pacijenta da ozdravi i njegovoj vjeri u ozdravljenje. Uči¬nak je varirao od 10 posto do čak 100 posto u nekim istraživanjima. Više brojke indiciraju da sposobnost iscjeljivanja leži u nama. U nekim istraživanjima placeba, ta je sposobnost proučena bolje nego u nekim drugima.

Veliki dio istraživanja placeba usredotočen je na bol. U jednom kanadskom istraživanju koje je mjerilo bol na toplinu, više od 70 posto ljudi osjetilo je olakšanje od boli nakon što su uzeli placebo. Skeniranja mozga uz pomoć MRI pokazala su smanjenje aktivnosti u regijama mozga koje reagiraju na bol.

Placebo efekt vrlo je čest i obično dolazi u visokom postotku kod lijekova za srce. Mnogi znanstvenici vjeruju da je tome uzrok snažna veza mozga i srca. Godine 2007., farmaceutska tvrtka izvijestila je o rezultatima testiranja novog lijeka za srčani zastoj. Testovi su pokazali

da lijek poboljšava zdravlje kod 66 posto pacijenata, što je vrlo dobro. No, placebo je poboljšao zdravlje kod 51 posto pacijenata.

Godine 1988. testiran je lijek aciklovir za liječenje sindroma kronič¬nog umora. Testiranje su proveli znanstvenici s Nacionalnog instituta za alergije i zarazne bolesti u SAD-u. 46 posto ljudi pokazalo je poboljšanje nakon uzimanja lijeka, a 42 posto nakon uzimanja placeba. Jedna žena u tridesetim godinama patila je od teškog oblika ovog sindroma, „nije imala energije, nije mogla raditi i provodila je većinu vremena kod kuće". Kod nje je došlo do značajnog oporavka nakon uzimanja placeba.

Takvi rezultati ne znače da bolest nije stvarna, kao što neki ljudi vjeruju, nego znače da mi imamo sposobnost razviti stanje uma koje može izliječiti bolest.

Godine 1997. provedeno je istraživanje lijekova za tretiranje benignog povećanja žlijezde prostate. Kod više od polovice ljudi obuhvaćenih istraživanjem došlo je do značajnog smanjenja simptoma nakon primanja placeba.

Istraživanja su čak pokazala da ista tvar može biti i placebo i nocebo (nocebo efekt suprotan je placebo efektu - pacijent razvija negativne simptome). U istraživanju objavljenom 1969. u časopisu Psychosomatic Medicine, 40 astmatičara dobilo je inhalator s placebom (vodenom parom), ali rečeno im je da sadrži alergene koji uzrokuju bronho-konstrikciju (suženje zračnih puteva). Devetnaest ispitanika (48 posto) pretrpjelo je značajno suženje zračnih putova, a čak 12 od njih dobilo je pravi napad astme. Kad su im dali drugi inhalator i rekli im da će on ublažiti njihove simptome, to se i dogodilo, iako je inhalator sadržavao placebo.

Jednoj osobi u istraživanju rečeno je da inhalator sadrži polen. Ona je dobila i peludnu groznicu i suženje zračnih puteva. U drugom eksperimentu, rečeno joj je da inhalator sadrži samo alergene, ali ne i polen. Tada je dobila samo simptome astme. U trećem eksperimentu, opet joj je rečeno da inhalator sadrži polen, i opet je dobila peludnu groznicu i astmu.

Placebo koji poboljšava rezultate

Istraživanje placeba iz 2007. godine opisuje eksperiment, koji je simulirao atletsko natjecanje na kojem su sudjelovali amaterski sportaši koji su redovno dobivali morfin tijekom treninga (za potrebe istraživanja). No, na dan natjecanja, morfin je potajno zamijenjen placebom. Kad su izašli na natjecanje, rezultati sportaša bili su na istoj razini kao što bi bili da su zaista uzeli morfin. Drugim riječima, sportaši jednako dobro mogu trčati prirodno kao što trče kad uzimaju lijekove za poboljšavanje rezultata. Tijelo prirodno proizvodi vlastite lijekove, iako to nisu lijekovi u smislu anaboličkih steroida, nego prirodne tvari koje nam pomažu da postižemo visoke rezultate.

Istraživanje koje je 2007. godine provedeno na Sveučilištu Harvard čak je otkrilo da ljudi koji vježbaju na istoj razini kvalitete različito napreduju, ovisno o tome vjeruju li da je vježba dobra ili ne.

U istraživanju su sudjelovale 84 hotelske spremačice, koje svakodnevno na poslu vježbaju i više nego što je preporučeno od strane organizacije US Surgeon General. Međutim, žene to nisu znale, a većina se nije smatrala fizički aktivnima. Kad su ih znanstvenici s Harvarda ispitali, pokazalo se da 56 žena uopće ne vjeruje da se bave bilo kakvim oblikom tjelovježbe. Zato su podijelili žene u dvije skupine. U jednoj skupini, znanstvenici su sa ženama prošli kroz sve njihove dnevne aktivnosti, od nošenja teške opreme, preko usisavanja i mijenjanja posteljina, pa do općeg čišćenja, i objasnili im koliko kalorija troše na svaku od tih aktivnosti. Zatim su ženama rekli da vježbaju više no što preporučuje organizacija Surgeon General. Drugoj skupini nisu rekli ništa.

Nakon mjesec dana, znanstvenici su proveli fizička mjerenja na ženama. Skupina koja je znala da dovoljno vježba izgubila je na težini, a smanjio se i omjer struka prema bokovima, indeks tjelesne mase i postotak masti u tijelu. Pored toga, krvni pritisak smanjio se za 10 posto. Um je moćna stvar!

Stvari u koje vjerujete utječu čak i na vaš akademski uspjeh. Istraživanje iz 2006. godine objavljeno u žurnalu Science ispitivalo je rezultate u matematici 220 studentica koje su pročitale jedno od dva različita lažna istraživanja. Polovica je pročitala jedno istraživanje, a druga polovica drugo. U jednom istraživanju pisalo je, da su znanstvenici na Y kromosomu (koji imaju samo muškarci) otkrili gene koji muškarcima daju prednost od 5 posto nad ženama na području matematike. Drugo lažno istraživanje tvrdilo je, da muškarci imaju prednost od 5 posto samo zato što učitelji usađuju djevojkama i mladićima spolne stereotipe u ranoj dobi.

Kad su studentice testirane, grupa koja je vjerovala da je razlika posljedica stereotipa i da su jednako dobre matematičarke kao i muškarci ostvarila je mnogo bolje uspjehe od grupe koja je mislila da muškarci imaju genetsku prednost.

Moć pozitivne konzultacije

Placebo efekt često se smatra smetnjom u medicinskim testiranjima. Zato ga neke tvrtke pokušavaju ukloniti, u pokušaju dobivanja preciznije slike o učinku lijeka. No, stvari ne idu uvijek prema planu.

U tipičnom testiranju, pacijenti dobivaju ili lijek ili placebo. Oni kojima se stanje poboljša od placeba zovu se „ljudima koji reagiraju na placebo“ i uklanjaju se iz testiranja. Zatim počinje

novo testiranje u kojem nema poznatih ispitanika koji reagiraju na placebo. No, neka istraživanja pokazala su da će, ukoliko 35 posto ispitanika pokaže poboljšanje u prvom testiranju, u drugom testiranju, iz kojeg su uklonjeni oni koji reagiraju na placebo, novih 35 posto ispitanika reagirati na placebo.

To je prava zagonetka za mnoge tvrtke koje vrše testiranja. No, razlog za takve rezultate leži u jedinom čimbeniku koji se nije promijenio između dvije studije - u liječnicima! Oni i dalje govore iste stvari i komuniciraju s istim entuzijazmom kao i u prošlom testiranju. Stvari koje govore, način na koji ih govore, njihov entuzijazam prema tretmanu i njihov odnos s ljudima koji primaju tretman čimbenici su koji jako utječu na rezultate.

Primjerice, u istraživanju iz 1954. godine, pacijentima s krvavim čirevima davane su injekcije vode, ali im je rečeno da će ih injekcije izliječiti, ili da im daju eksperimentalne injekcije čiji učinak još nije poznat. Od pacijenata kojima je rečeno da će ih injekcije izliječiti, 70 posto pokazalo je značajno poboljšanje, ali od grupe kojoj je rečeno, da je to eksperimentalna injekcija, stanje se poboljšalo samo kod 25 posto pacijenata.

U drugom istraživanju, Fabrizio Benedetti testirao je učinke skrivenog placeba na bol u ruci. Kad je placebo potajno stavljen u infuziju, razina boli nije se promijenila. No, kad je injekcija s placebom dana tako da je pacijenti vide, i kad im je rečeno: „Dat ću vam analgetik. Bol će vam se smanjiti za nekoliko minuta. Budite mimi i opisujte razinu svoje boli tijekom sljedećih minuta“, bol se smanjila.

U istraživanju iz 1978. koje je uključivalo dentalne injekcije, pacijentima je dana ili pretjerano pozitivna poruka o placebo tableti koju su primali prije injekcije u usta, pri čemu su zubari opisivali lijek kao sjajan, ili pak premalo pozitivna poruka, pri čemu su zubari govorili da lijek može i ne mora funkcionirati. Pacijenti koji su dobili pretjerano pozitivnu poruku osjetili su mnogo manju bol kad su dobili injekciju i bili su manje tjeskobni i uplašeni od pacijenata koji su dobili premalo pozitivnu poruku.

U radu objavljenom 1987. u časopisu British Medical Journal pod naslovom „Konzultacije opće prakse: ima li smisla biti pozitivan?“, 200 pacijenata dobilo je pozitivnu ili negativnu konzultaciju (za manje bolesti). Kod pozitivnih konzultacija, pacijentima je rečeno što nije u redu, kao i to da će im biti bolje za nekoliko dana. Kod negativnih konzultacija, liječnik je rekao pacijentima da nije siguran što nije u redu. Dva tjedna kasnije, kod 53 posto svih pacijenata stanje se poboljšalo, ali 64 posto onih koji su dobili pozitivne konzultacije izvijestilo je da se osjećaju bolje, u odnosu na samo 39 posto onih koji su dobili negativne konzultacije. „Moć pozitivne konzultacije“ pokazala se gotovo dvostruko boljom od moći negativne konzultacije.

Liječnicima problem može predstavljati pitanje koliko entuzijazma trebaju iskazati u prenošenju poruke. S jedne strane, znaju da je ono što govore važno, ali s druge strane, moraju biti odgovorni s iznošenjem istine o tome što lijek može učiniti, kao i o njegovim ograničenjima. No, očito je da je važno i ono što govore, kao i način na koji to govore. Novija istraživanja jasno pokazuju da empatija, toplina i autoritet, kao i entuzijazam i povjerenje, daju željeni učinak. Potrebno je provesti još istraživanja koja će liječnicima pružiti više spoznaje o tome što smiju reći a što ne, kao i o najučinkovitijem načinu za prenošenje poruke. No, o vama ovisi u što vjerujete. Moć leži u vama.

Moć optimizma

Iako ti rezultati ukazuju na moć liječnikove osobnosti, osobnost pacijenta također utječe na način na koji prima poruku, a time i na način na koji placebo utječe na njega.

Između 2005. i 2007. godine, znanstvenici sa Sveučilišta Toledo u Ohiju usporedili su reakcije optimista i pesimista na placebo. Tijekom niza eksperimenata, dali su optimistima i pesimistima tabletu (placebo) i rekli, da će im od nje biti zlo. Pesimisti su reagirali jače i osjećali se gore od optimista. Zatim su znanstvenici optimistima i pesimistima dali placebo tretman za spavanje i rekli, da će od njega bolje spavati. Ovoga puta, optimisti su reagirali jače i spavali bolje od pesimista.

Optimisti će vjerojatnije profitirati od nečega od čega bi im trebalo biti bolje, dok će pesimisti vjerojatnije reagirati na nešto od čega bi im trebalo biti gore. Ključ izlječenja leži u nama.

Uvjetovanje - pojačavanje moći placeba

Moć placeba možemo pojačati. To se zove uvjetovanje. U tipičnom eksperimentu uvjetovanja, znanstvenici su nekoliko dana davali pacijentu pravi lijek, a zatim ga potajno zamijenili placebom. Naravno, pacijent ništa ne sluti, pa kad dobije „lijek“ (zapravo placebo), očekuje jednaku razinu olakšanja koju je osjećao tijekom proteklih nekoliko dana kad bi dobio pravi lijek. To se i događa. Na taj način, pacijent je „uvjetovan“ da vjeruje kako će svaka injekcija ili tableta djelovati, kao što su Pavlovljevi psi bili uvjetovani da sline kad bi začuli zvonce.

Istraživanja sugeriraju, da je učinak jači što se uvjetovanje dulje provodi - što dublje um prodre u sustave tijela, to je placebo moćniji. U nekim eksperimentima uvjetovanja, placebo učinak pojačan je na 100 posto.

U jednom eksperimentu, znanstvenici su davali volonterima pića s raznim okusima koja su sadržavala kemikaliju zvanu „ciklosporin A“, koja potiskuje imunosni sustav. Svaki puta kad

bi volonteri popili piće, imunosni sustav bi im oslabio. Nakon nekoliko dana, znanstvenici su zamijenili piće drugim koje nije sadržavalo „ciklosporin A““, ali volonterima je i dalje slabio imunosni sustav. Kad bi prvoga dana znanstvenici dali pacijentima piće i rekli im, da će im oslabiti imunosni sustav, ono nije imalo tako snažan učinak. Placebo efekt bio bi slabiji.

Slično tome, u jednom eksperimentu koji je proveo Benedetti, volonterima je dan placebo i rečeno im je da je to lijek koji će smanjiti bol. Bol im se zaista smanjila. No, kad su znanstvenici rekli volonterima, da će placebo povećati razinu hormona rasta, nije imao učinka.

Da bi promijenili razine hormona rasta, znanstvenici su morali pojačati moć placeba. Uvjetovali su subjekte pomoću tvari zvane „sumatriptan“, za koju se zna da povisuje razine hormona rasta. Nakon nekoliko dana uzimanja sumatriptana, što je rezultiralo povećanjem razina hormona rasta, pacijenti su potajno primali placebo umjesto lijeka. No, razine hormona rasta i dalje su rasle.

Prvoga dana placebo nije djelovao, no, pomoću uvjetovanja, um je povezao uzimanje sumatriptana s promjenom razina hormona, iako subjekti nisu bili svjesni promjena.

Mozak sadrži bilijune neuralnih sklopova povezanih sa svakim dijelom tijela. Mi uvjetujemo svoje neuralne sklopove da stalno ispaljuju impulse, tako da se, kad uzmemo pilulu ili dobijemo injekciju, iako je to placebo, aktiviraju isti sklopovi kao kad smo uzeli lijek, zato što naše nesvjesno povezuje pilulu ili injekciju s imunosnim ili hormonalnim promjenama, kao što su pokazala posljednja dva istraživanja.

Kad bismo pokušali svjesno utjecati na svoj imunosni sustav ili razine hormona rasta (ne znajući kako da to učinimo), ne bismo imali mnogo uspjeha. Uvjetovanje pojačava moć placeba ili moć uma. Omogućava nam da mijenjamo sustave u tijelu, koje inače ne bismo mogli mijenjati. Pokazuje da imamo znatnu moć da izliječimo sami sebe pomoću svojeg uma. Samo moramo iskoristiti tu moć.

Kasnije u ovoj knjizi vidjet ćemo, da sustave tijela možemo promijeniti na drugi način, i time pojačati moć uma ponavljanjem vizualizacije procesa izlječenja.

Lijekovi djeluju zato što vjerujemo u njih. Ne vjeruj ni u što od onoga što čuješ. I samo u pola onoga što vidiš.

Benjamin Franklin

Neki lijekovi nikada ne stignu na tržište zato što testovi pokazuju da nisu ništa bolji od placeba. U nekim slučajevima njihova učinkovitost je niska, ali u nekima je visoka. No. slučajno je i učinkovitost placeba također visoka. Stoga se lijek, koji bi mogao biti vrlo dobar, proglašava neučinkovitim. No, u takvim slučajevima posve se zanemaruje moć placeba - moć umova ljudi koji primaju lijekove tijekom testiranja.

To je često slučaj s antidepresivima. Neki od najprodavanijih svjetskih antidepresiva smatrani su neučinkovitima zato što su nova istraživanja pokazala da veći dio svojih rezultata duguju placebo efektu.

U meta-analizi (sažetku mnogih istraživanja) koja je 2008. godine provedena na fluoksetinu (prozac), venlafaksinu (effexor), nefazodonu (serzone) i paroksetinu (seroxat), a koja obuhvaća 35 kliničkih testiranja i 5133 pacijenta, pokazalo se da je placebo efekt odgovoran za 81 posto učinka tih lijekova. Jedina značajna razlika između lijeka i placeba pronađena je kod teško depresivnih pacijenata. S tako visokom razinom placebo efekta, nemoguće je dokazati da lijekovi zaista djeluju. Vjerojatno djeluju, ali istraživanja pokazuju, da mi imamo mnogo veću sposobnost iscjeljivanja samih sebe no što obično mislimo. Činjenica da su milijuni ljudi diljem svijeta imali koristi od jednog ili više ovih lijekova pokazuje nam golemu moć ljudskog uma.

Moguće je da je jedan od načina na koji placebo kod antidepresiva djeluje na ljude taj što im daje nadu. Zato i običan placebo može obaviti isti posao. Pacijent osjeća olakšanje zbog spoznaje da mu nešto može pomoći, a to pozitivno očekivanje dovoljno jc da suzbije dio depresivnih osjećaja, osobito kad se lijek uzima svakodnevno. Na neki način, to je kao da čovjek svakodnevno dobiva pozitivna očekivanja i nadu. No, nada dolazi iznutra. Ona je nešto što imamo u sebi, a što je u skladu s našim vjerovanjima. Zato moć izlječenja ne leži samo u nadi, nego i u našoj sposobnosti nadanja.

Našu nadu ili vjeru možemo položiti u bilo što ili bilo koga i to nas može izliječiti. No, ključ za ovladavanje moćima našeg uma jest razumijevanje činjenice, da je važno ono na što smo usredotočeni, ono što mislimo i vjerujemo. A to dolazi iz naše nutrine.

Mi cijelo vrijeme nesvjesno polažemo nadu ili vjeru u nešto što za nas ima određeno značenje. Ali ponavljam, važno je da je upravo značenje koje pridajemo tim stvarima ono što uzrokuje izlječenje, a ne stvari same po sebi. Moć leži u svakome od nas.

Učinak značenja

U svojoj odličnoj knjizi Značenje, lijek i „placebo efekt“, profesor antropologije Daniel Moerman, još jedan član harvardske Grupe za proučavanje placeba, naziva mnoge placebo

efekte „reakcijama na značenje". Naziva ih tako zato što pacijente liječi značenje koje pridaju tretmanu. Drugim riječima, veliki dio iscjeljiteljske moći leži u našem doživljaju lijeka ili tretmana.

U svojoj knjizi, profesor Moerman piše: „Reakcije na značenje slijede iz interakcije s kontekstom u kojem se odvija izlječenje - s „moćima“ lasera tijekom operacije, ili s crvenom bojom pilule koja sadrži stimulativni lijek. Ponekad, zavoj na porezanom prstu djeluje bolje ako na sebi ima sliku Snoopyja.“

Ne postoji medicinski razlog zbog kojeg bi lik iz stripa na flasteru brže izliječio posjekotinu kod djeteta, ali to se događa. Lik iz stripa ima neko značenje za dijete, a djetetove misli ubrzavaju zarastanje rane.

Kad bismo osobu liječili golemim strojem koji izbacuje munje, on bi vjerojatno djelovao bolje od tablete, iako je i jedno i drugo tek placebo. Ne liječi niti stroj niti tableta, nego naš doživljaj njih. Zato će placebo djelovati bolje ako miriši na medicinu, ako ima ime koje zvuči znanstveno, ili ako je bolan ili invazivan.

U knjizi Placebo i nocebo: kulturalna konstrukcija vjerovanja, C. G. Helman piše:

Liječnikov ured, bolnički odjel, sveti oltar ili kuća tradicionalnog iscjelitelja mogu se usporediti s kazalištem u kojem postoji scena, rekviziti, kostimi i scenarij. Taj scenarij, izvučen iz same kulture... kazuje ljudima kako se treba ponašati, kako doživjeti tu situaciju i što očekivati od nje. Pomaže ako su iscjelitelj i moć njegove metode liječenja potvrđeni.

Veliki dio moći izlječenja na kraju krajeva leži u nama, u našoj spo¬sobnosti izbora načina na koji gledamo na stvari i značenja koje im pridajemo.

Boje su u nama

Naše misli o boji tableta utječu na njihove rezultate. Znanstvenici sa Sveučilišta Cincinnati testirali su plave i ružičaste stimulanse i sedative na 57 studenata. Oba „lijeka“ bila su zapravo placebo, iako studenti to nisu znali.

Otkriveno je da su plavi „sedativi" učinkoviti u 66 posto slučajeva, dok su ružičasti bili učinkoviti u samo 26 posto slučajeva. Pokazalo se da je plava boja 2,5 puta bolja od ružičaste za stvaranje osjećaja opuštenosti. Općenito, plava jest smirujuća boja. No, kad bi plava imala drugo značenje u drugoj kulturi, očekivali bismo različite rezultate. Zaista, to se i događa.

Daniel Moerman opisuje neka zanimljiva istraživanja u knjizi Smisao, lijek i „placebo efekt". On citira dva talijanska istraživanja koja su ispitivala plave placebo tablete za spavanje. Djelovale su dobro na žene, ali ne i na muškarce. Kod muškaraca, plavi placebo djelovao je kao stimulans. Moerman objašnjava da je plavo boja ogrtača Djevice Marije, pa je u Italiji ona

povezana s mirom, barem za žene. No, moć tog simbola potisnuta je u drugi plan kod većine muškaraca. Plavo je boja talijanske nogometne reprezentacije, a nogomet je vrlo važan u Italiji, osobito za muškarce.

Imao sam sreće da se nađem u Italiji tijekom Svjetskog prvenstva 2006. godine (koje je Italija osvojila), pa mogu svjedočiti o tome. Tijekom nekih utakmica Italije bio sam u Lucci, gradu u Toscani. Svaka pobjeda bila je popraćena slavljem u kojem je sudjelovao veliki dio grada. Tamošnji muškarci mahali su svojim plavim nogometnim zastavama vozeći se uokolo na motociklima, trubeći i pjevajući. Moerman ističe da plava, umjesto da bude smirujuća boja, vjerojatno za njih predstavlja „uspjeh, moćno kretanje, snagu i eleganciju na terenu, i općenito snažno uzbuđenje." To vrijedi barem za muškarce, pa stoga plave tablete za spavanje ne djeluju jednako dobro na Talijane kao na Talijanke - stvar je u značenju koje ta boja ima za njih.

Važno je gdje živite

Na naša vjerovanja utječe naša kultura, stoga placebo efekt varira ovisno o mjestu na kojem živimo. U američkom istraživanju tretmana migrene, 33,6 posto pacijenata koji su primili placebo injekcije osjetilo je poboljšanje, kao i 22,3 posto pacijenata koji su primili placebo tablete. Placebo injekcije u SAD-u bile su 1,5 puta bolje od placebo tableta. U Europi, situacija je drukčija. U testiranju koje je provedeno tamo, 27,1 posto pacijenata koji su uzeli tablete osjetili su poboljšanje, kao i 25.1 posto pacijenata koji su primili injekcije. U Europi, tablete djeluju bolje na migrenu od injekcija.

Moerman ističe da je „dobivanje pikača" mnogo češće u SAD-u, pa ljudi više vjeruju u to. stoga placebo injekcija tamo bolje djeluje. No, u V. Britaniji, mi „gutamo tablete“, pa placebo tableta bolje djeluje ovdje.

Ovaj kulturalni učinak uobičajen je i kod drugih lijekova. Testiranje tagameta, obavljeno u Francuskoj, otkrilo je da je učinkovit u 76 posto slučajeva. Placebo je djelovao u 59 posto slučajeva. No, u Brazilu, lijek je bio učinkovit u 60 posto slučajeva, a placebo samo u 10 posto. Začudo, placebo je u Francuskoj djelovao jednako dobro kao i pravi lijek u Brazilu, što je demonstracija moći našeg uma da utječe na to, djeluje li lijek ili ne.

Na dobro ili na zlo - sve je u glavi

Tagamet je bio najbolji lijek za tretiranje čireva na želucu, barem dok se 1980-ih nije pojavio zantac. Veći broj istraživanja pokazao je, da je tagamet učinkovit u 70 - 75 posto slučajeva. No, kad se pojavio zantac, koji je reklamiran kao mnogo bolji, mišljenje pacijenata (i

liječnika) o tagametu bilo je poljuljano. To više nije bio „najbolji“ lijek. Sljedeći niz istraživanja tagameta otkrio je da je učinkovit u samo 64 posto slučajeva. Je li se promijenila kemijska formula tagameta? Je li se u razdoblju između dva testiranja radikalno promijenila biokemija ljudi? Ne. Sve što se promijenilo bilo je njihovo vjerovanje o tagametu. Zanimljivo, zantac je preuzeo ulogu glavnog lijeka protiv čira, i bio je učinkovit u oko 75 posto slučajeva, što je vrlo blizu početnoj učinkovitosti tagameta.

Otkriveno je da naši umovi utječu i na aspirin. Istraživanje iz 1981. godine u kojem je sudjelovalo 835 žena, a koje je provedeno na Sveučilištu Keele u V. Britaniji, otkrilo je da ime nekog brenda na tableti jako utječe na učinkovitost aspirina.

U istraživanju su korištene dvije vrste tableta aspirina - jedne obilježene dobro poznatim imenom brenda, i druge, označene kao „analgetik“. Korištene su i dvije vrste placebo tableta, označene na isti način - ili dobro poznatim imenom brenda, ili kao „analgetik“. Žene su podijeljene u četiri skupine, tako da su primale samo jednu vrstu tableta.

Rezultati su, začudo, pokazali da su tablete aspirina s imenom brenda djelovale bolje od onih bez imena, iako se radilo o istom lijeku.

Placebo s imenom brenda smanjivao je bol mnogo bolje od onog bez imena brenda, iako se radilo o istom placebu. I aspirin i tablete placeba djelovali su bolje ako su imali na sebi ime brenda. Zapanjujuće je i to što tablete aspirina bez imena brenda nisu bile mnogo bolje od placeba s imenom brenda.

Osobno sam vidio kako se to događa s tabletama paracetamola. Čini se da tablete s imenom brenda (panadol u V. Britaniji), koje su oblikovane i dizajnirane drukčije od jeftinijih običnih tableta za masovno tržište koje se prodaju u supermarketima, djeluju bolje. Kad sam od nekih ljudi zatražio mišljenje o tome, pokazalo se da im je vjeru u panadol davao zvuk imena, brend, cijena, izgled i pakiranje tableta. Rekli su da tablete za masovno tržište djeluju jeftino i slabije, i zbog te percepcije, te su tablete (prema mojoj malenoj analizi) i bile manje učinkovite, iako se radilo o istom lijeku.

Farmaceutske tvrtke često lijekovima biraju imena koja pojačavaju doživljaj njihovog učinka. U radu objavljenom 2006. godine u Časopisu Aduances in Psychiatric Treatment. psihijatar Aaron K. Vallance sugerirao je da je ime „viagra" pojačalo djelovanje lijeka. Ime zvuči poput riječi „vigor“ i „Niagara“, što stvara doživljaj životnosti i moći. Nema sumnje da ime utječe na učinak. Da se lijek zove „mlitavko", sumnjam da bi tako djelovao!

Herbert Benson, profesor medicine s Harvarda i pisac uspješnice Bezvremeno iscjeljivanje, izučavao je lijekove za anginu, koji su bili dobro znani i učinkoviti tijekom 1940-ih i 1950-ih, i koji su pomagali 70-90 posto ljudi koji su ih uzimali. Kad su kasnije testirani u kvalitetnijim

testiranjima, otkriveno je da su mnogo manje učinkoviti. Od tada pa nadalje više nisu djelovali tako dobro, iako prije jesu. Benson je sugerirao da se to dogodilo zato što liječnici koji su ih prepisivali više nisu vjerovali u njih snažno kao prije, pa više nisu bili toliko entuzijastični tijekom prepisivanja.

U knjizi Značenje, lijek i „placebo efekt", Daniel Moerman osvrće se na te rezultate, pišući: „Skeptici mogu izliječiti 30 posto do 40 posto svojih pacijenata pojedinim lijekom, dok entuzijasti mogu izliječiti 70 posto do 90 posto svojih pacijenata istim lijekom."

Ponekad se između dva lijeka za istu bolest jave malene razlike.

Postoje razlike u testiranjima. Lijekovi su vrlo snažni. Kao znanstvenik u farmaceutskoj industriji, nekad sam ih izučavao. Još se uzbudim istražujući kemijski način na koji lijek stupa u interakciju s tjelesnim sustavima. Osmišljavanje i razvoj lijekova mukotrpan je i visoko stručan proces koji zahtijeva iznimne vještine u manipulaciji kemijskom strukturom molekula. No, epruvete ne sadrže ljudsku svijest. Kad osoba unese u sebe lijek, misli te osobe o tom lijeku postaju najvažnija stvar. Osoba će vjerovati da lijek djeluje, ili neće. No, njezino vjerovanje utjecat će na učinak lijeka.

Volio bih da se taj čimbenik više uzima u obzir u medicini. Mnogi liječnici ga uzimaju u obzir, ali ne podučava se univerzalno u medicinskim školama kao nešto što bi se trebalo aktivno koristiti u liječenju. U mnogim školama, veći naglasak stavlja se na etička pitanja upotrebe placeba nego na sposobnost placeba da liječi ljude. Neki obiteljski liječnici i liječnici u bolnicama prepisuju placebo kad ne vide medicinske razloge za pritužbe neke osobe. Kada osoba dobije placebo, simptomi se često povlače.

Placebo liječi. To je činjenica! No, prava snaga dolazi iz nas. Placebo je simbol na koji usmjeravamo svoju nadu i vjeru u poboljšanje. Misli su naše.

Morate uzeti sve svoje placeboe

Za neke bolesti, četiri tablete djeluju bolje od dvije. Mnoga istraživanja pokazala su da su četiri placeba bolja od dva. Godine 1999., znanstvenici sa Sveučilišta u Amsterdamu saželi su rezultate 79 istraživanja lijekova protiv čira u kojima je sudjelovalo 3325 pacijenata. Prikupili su podatke za sva istraživanja u kojima su pacijenti uzimali placebo četiri puta dnevno (1821 pacijent) i otkrili da je čir izliječen kod 44,2 posto pacijenata nakon četiri tjedna. Skupili su i podatke o istraživanjima u kojima su pacijenti uzimali placebo dvaput na dan (1504 pacijenta) i stopa izlječenja bila je samo 36,2 posto nakon četiri tjedna. Studija je definitivno dokazala da su četiri placeba bolja od dva.

Istraživanja su pokazala da lijekovi ne djeluju jednako dobro ako pacijent ne uzme punu kuru lijekova koje je liječnik prepisao. To je zdravorazumski zaključak. Svoje lijekove trebali biste uzimati u propisano vrijeme, i uvijek do kraja tretmana. No, istraživanja su pokazala da ni placebo ne djeluje jednako dobro ako se ne držite propisane kure.

U istraživanju koje se odnosilo na lijek klofibrat za smanjivanje kolesterola, 1103 muškaraca dobilo je lijek, a 2789 placebo. Stopa preživljavanja zabilježena je pet godina kasnije. Kod muškaraca koji su primali lijek, iznosila je 80 posto, a kod onih koji su primali placebo 79,1 posto.

Pobliže istražujući te podatke, istraživači su otkrili da je stopa preživljavanja ovisila o tome jesu li se ljudi pridržavali rasporeda uzimanja lijekova ili ne. „Dobri pacijenti“ bili su oni koji su uzimali 80 posto svojih lijekova. Nakon pet godina uzimanja lijeka, 85 posto dobrih pacijenata bilo je živo, ali samo 75,4 posto loših pacijenata. To je zdravorazumski rezultat i očekivan je. Međutim, kada pogledamo muškarce koji su primali placebo, 84,9 posto dobrih pacijenata bilo je živo nakon pet godina, i samo 71,7 posto loših pacijenata. Iako su primali placebo, na njih je značajno utjecala činjenica da nisu uzimali lijekove kada su trebali. To im je bila smrtna presuda.

Ista stvar dokazana je i za antibiotike. Istraživanje objavljeno u časopisu Journal of Pediatrics 1983. izvijestilo je, da su ljudi koji su popili punu kuru tableta rjeđe patili od groznice ili zaraza od onih koji nisu, bez obzira na to jesu li tablete pravi lijekovi ili placebo. Od dobrih pacijenata, 82 posto nisu imali zaraze niti groznice, dok je to vrijedilo za samo 47 posto loših pacijenata. U placebo skupini, 68 posto dobrih pacijenata nije iskazalo simptome, ali tako je iskazalo samo 36 posto loših pacijenata. Zaraze i groznice vratile bi se dvostruko češće kod ljudi koji nisu uzimali sve placebo lijekove nego kod onih koji jesu.

Ponekad okolnosti utječu na nas - ulijenimo se i mislimo da ćemo biti dobro sada kad se bolest ublažila - pa ne završimo s uzimanjem kure lijekova. No, ponekad nam na um padnu misli o onome što smo „trebali“ učiniti. Te misli dovode do povratka bolesti.

Lažne operacije

Istraživanja su pokazala da nas, kod nekih bolesti, sama spoznaja da smo bili operirani može izliječiti, iako nismo bili stvarno operirani, nego samo vjerujemo u to. U jednoj studiji, na grupi pacijentica izvršena je „interna ligacija arterija dojke“ radi liječenja angine pectoris, u kojoj su arterije skrenute kako bi pritok krvi bio preusmjeren u srce. Na drugoj grupi obavljena je lažna operacija. Žene su bile operirane, ali arterije im nisu bile podvezane.

Nakon operacije u kojoj su arterije zaista podvezane, 67 posto pacijentica reklo je da se osjeća mnogo bolje - osjećale su mnogo manju bol, zahtijevale su manje lijekova i mogle su vježbati dulje bez napada angine pectoris. No, začudo, čak 83 posto pacijentica na kojima je obavljena lažna operacija iskusilo je istu razinu poboljšanja. Bilo je to relativno malo istraživanje - 21 pacijentica stvarno je operirano, a 12 ih je podvrgnuto lažnoj operaciji - ali učinak je bio jasan. Za većinu ljudi, spoznaja da su operirani bila je barem jednako učinkovita kao i prava operacija.

Napokon, nakon ovog i još nekih istraživanja, ta vrsta operativnog zahvata prestala se primjenjivati. Do tada je obavljena na preko 1000 osoba. Razlog prestanka? Neki kirurzi nisu vjerovali da koristi. No, te su operacije imale golemi pozitivan učinak na njihove pacijente - u mnogim slučajevima, jednostavno zato što su oni vjerovali u to.

Već i obično gledanje ožiljka nakon operacije aktivira placebo efekt. U lažnoj operaciji artritisa, kirurzi su napravili samo rez na koljenu, ali pacijentima se vratio veći dio sposobnosti kretanja, i mogli su hodati bez boli u jednakoj mjeri kao i ljudi koji su stvarno operirani. Istraživanja su pokazala da ćete, kod nekih bolesti, bez obzira na to je li operacija bila prava ili ne, ako vjerujete da jest (a zašto ne bi?), i ako ste optimistični u vezi toga, imati jednaku korist kao da ste stvarno operirani. I opet ponavljam, moć leži u vama.

Stvar je u onome što vi znate

Moć vaših misli o operaciji ili injekciji tako je snažna, da lijekovi najbolje djeluju kada znate da ih dobivate. Ako je lijek prikriven, ili ako spavate dok ga dobivate (pa ne znate za to), ne djeluje jednako dobro kao kada znate da ste ga primili. Jedna studija pacijenata oboljelih od Alzheimerove bolesti otkrila je, da oni često ne dobivaju puni učinak lijekova za druge bolesti (npr. visoki krvni pritisak) zato što se ne sjećaju da su uzeli lijek.

U eksperimentu iz 1994. godine u kojem je upotrijebljen snažan analgetik za bol od raka (naproxen), lijek je djelovao mnogo bolje na pacijentima koji su bili obaviješteni o eksperimentu. Pacijenti su dobili lijek koji je potajno zamijenjen placebom od sljedećeg dana, ili su dobili placebo koji je zamijenjen »a lijek. Ključ eksperimenta bio je u tome da je polovici rečeno da bi se to moglo dogoditi, a polovici nije.

Istraživanje je pokazalo da je naproxen djelovao bolje od placeba. No, i naproxen i placebo djelovali su značajno bolje za pacijente koji su znali što se događa. Informiranost je pojačavala snagu lijeka i snagu placeba. Začudo, u skupini koja je znala za eksperiment placebo je djelovao čak i bolje od lijeka koji su uzimali pacijenti koji nisu znali za eksperiment.

Drugim riječima, koliko god nevjerojatno zvučalo, placebo djeluje bolje od lijeka za neke bolesti ako ga dobivate otvoreno, dok lijek dobivate potajno. Benedettijevim riječima: „Postojanje placebo efekta sugerira da moramo proširiti svoje koncepte o granicama... ljudskih mogućnosti“.

Ljudska svijest ima sposobnost navesti loši lijek da djeluje mnogo bolje, inertnu tvar da djeluje kao snažan lijek, i lažnu operaciju da djeluje kao prava. Um zaista može izliječiti tijelo. U sljedećem poglavlju saznat ćemo kako se naš mozak mijenja dok razmišljamo: daljnji dokaz da misli mogu liječiti.

4

Moć plastičnosti

Misliti znači uvježbavati kemiju mozga.

Deepak Chopra

Vaš mozak raste dok čitate ove riječi. Znanstvenici zovu taj fenomen „neuralna plastičnost”. Sve što vidite, čujete, dodirujete, kušate i mirišete mijenja vaš mozak, a svaka misao stvara mikroskopske promjene u njegovoj strukturi. Na neki način, misli ostavljaju fizičke tragove u mozgu kao što mi ostavljamo korake u snijegu.

Dok razmišljate, milijuni moždanih stanica (neurona) posežu i povezuju se jedni s drugima, oblikujući tvar mozga kao što umjetnik oblikuje glinu. Veze između moždanih stanica nazivaju se neuralne veze. Razmišljajte o mozgu kao o divovskoj 3D mapi koja sadrži gradove s mrežama cesta koje ih povezuju. Na mapi se stalno pojavljuju nove ceste dok se neki gradovi šire.

Na sličan način, vaš mozak sadrži mape, i one se također šire. Primjerice, ako ste upotrebljavali svoju desnu ruku nekoliko sati ne služeći se lijevom, „mapa” za desnu ruku širit će se zato što se stvorilo nekoliko novih cesta (neuralnih veza). Na taj način, dok prolazimo kroz život, mape naših mozgova stalno se šire i skupljaju.

Uzmite, primjerice, dobro poznatu studiju glazbenika iz simfonijskog orkestra. U članku objavljenom u časopisu Neurolmage 2002. godine, znanstvenici iz Centra za istraživanje pomoću magnetske rezonancije i analize slika sa Sveučilišta u Liverpoolu pokazali su, da su godine bavljenja glazbom kod tih ljudi proširile polje mozga poznato kao Brocino područje,

koje je povezano s jezikom i glazbenim sposobnostima. Kad su usporedili to područje mozga s ljudima koji nisu bili glazbenici, utvrdili su da je ono kod glazbenika mnogo veće.
Slično tome, istraživanja slijepih ljudi koji su učili Brailleovo pismo otkrila su, da se. tijekom vježbe, šire mape mozga koje upravljaju vrhovima njihovih kažiprsta.
Da proširimo analogiju mape. mogli biste zamisliti pojedine neurone kao stabla. Neuroni imaju ogranke, a oni sežu i povezuju se s ograncima drugih neurona. Dakle, svaki grad sadrži stabla, a ne kuće, a ceste su ogranci koji povezuju stabla.

Misli mijenjaju mozak

Kao što sam rekao, vaš mozak ne mijenjaju samo fizička iskustva koja se obrađuju kroz vaših pet osjeta. Oblikuju ga i vaše misli.
Primjerice, znanstveno istraživanje provedeno na matematičarima koje je 2007 godine, objavljeno u časopisu American Journal of Neuroradiology, pokazalo je da je područje mozga koje kontrolira matematičko razmišljanje najveće kod onih koji se najdulje bave matematikom. Sa svakom godinom provedenom u bavljenju matematikom - razmišljanju, apstrahiranju i analiziranju na matematički način - nove su grane do- davane .matematičkoj mapi".
Novije istraživanje londonskih vozača taksija došlo je do istih zaključaka. Mape mozga širile su se tijekom godina učenja i pamćenja ruta. Učenje je više od procesa u kojemu vaš mozak obrađuje ono što vidi, čuje, dodiruje, kuša i miriše - ono uključuje i sve što vi mislite o tome što vidite, čujete, dodirujete, kušate i mirišete. Te misli mijenjaju vaš mozak. Dakle, učenje mijenja mozak.
Zaista, istraživanje iz 2006. godine objavljeno u časopisu Journal of Neuroscience otkrilo je, da se mapa mozga mijenja kad studenti uče za svoje ispite. Znanstvenici sa Sveučilišta Regensburg iz Njemačke pratili su 38 studenata medicine dok su ovi učili za ispite, i otkrili da su im područja mozga koja se odnose na pamćenje i apstraktne informacije ojačala.
I tako, i naša iskustva i naše razmišljanje mijenjaju mozak. Mozak nije statički komad organske materije koji tijelu isporučuje genetski programirane upute, kao što mnogi vjeruju. On je mreža neurona i veza koja se stalno mijenja. A mi smo uzrok promjena. Dr. Norman Doidge, pisac knjige Mozak koji mijenja sebe, pisao je: „Ideja da je mozak poput mišića, koji raste vježbom, nije samo metafora.“ Poput mišića, mozak jača dok ga koristimo.
Dok razvijamo nove veze u bilo kojem području mozga, njihova gustoća razdvaja neurone na isti način na koji bi se susjedna stabla, na kojima rastu tisuće novih grana, počela gurati jedno

od drugoga dok je prostor između njih sve gušće popunjen. Na taj način, mozak postaje gušći kad ponavljamo istu misao, razmišljamo o istim idejama ili sanjamo iste snove.

Nije iznenađenje da i meditacija mijenja mozak. Istraživanje meditanata koji se služe budističkom meditacijom „uvida“ provedeno je u Općoj bolnici Massachusetts godine 2005. Pokazalo se da meditacija povećava debljinu prefrontalnog korteksa mozga - područje koje kontrolira koncentraciju, slobodnu volju i sućut.

Stoga, kad vizualizirate izlječenje svojeg tijela, što ćemo naučiti u kasnijem dijeluknjige, prvo što sedogađa jest da mijenjate mikroskopsku strukturu mozga. Vizualizacija nije samo subjektivna stvar, inertna mješavina mentalnih slika, čiji je cilj samo da se osjećate bolje - to je proces koji dovodi do stvarnih kemijskih i strukturalnih promjena u mozgu. Pomoću vizualizacije, um gotovo trenutno mijenja materiju.

Upotrijebite ga ili ga izgubite - leopard može mijenjati svoje točke.

Kad biste neprekidno stezali svoju desnu šaku tijekom nekoliko dana, mapa mozga za vašu desnu šaku proširila bi se, jer bi se u mozgu stvorile mnoge nove neuralne veze. No, kad biste prestali s time i počeli stezati lijevu šaku, mapa za desnu šaku smanjila bi se jer više ne biste upotrebljavali desnu šaku, a umjesto nje narasla bi mapa za lijevu šaku.

Kao što je istakao Norman Doidge, mozak je poput mišića. Što ga više upotrebljavate, to je deblji. Ako ga prestanete koristiti, on atrofira i smanjuje se. Svaki puta kad promijenite način razmišljanja, mnoge veze koje korespondiraju na stari način gube se, a veze koje korespondiraju na novi način razmišljanja počinju jačati.

Recimo da se uvijek jadate. Time ste izgradili mape u mozgu koje procesuiraju vaše negativne misli i emocije. No, nakon što pročitate ovu knjigu, odlučite da ćete drukčije gledati na stvari. Shvaćate da vaše misli utječu na vaše tijelo. Odlučite razmišljati pozitivno i prakticirati zahvalnost. Sad vam se stvaraju nove mape koje procesuiraju vaš novi način razmišljanja. Mape utemeljene na jadanju počinju se smanjivati. U zapanjujuće kratkom vremenskom razdoblju (mnoga istraživanja pokazala su da je riječ o razdoblju od oko 21 dana - zato Will Bowen preporuča da pokušamo provesti 21 dan bez jadanja) vaša nova pozitivna mapa zahvalnosti veća je od one zasnovane na jadanju. Na neurološkoj razini, pozitivno razmišljanje i zahvalnost postaju navika. Ti novi načini sad su vam već urezani u mozak i zaista postajete nova osoba.

Ne treba misliti da mi ili naši voljeni ne možemo promijeniti svoje navike. Sve što moramo učiniti jest da se potrudimo promijeniti svoje umove. Naši mozgovi reagiraju na promjene i, s vremenom, dok se razvijaju nove mape, više se nećemo morati tako jako truditi. Novo ponašanje je urezano i postaje navika.

Prorađivanje razgovorom

Više nema sumnje da psihoterapija može rezultirati zamjetnim promjenama u mozgu. To su riječi dobitnika Nobelove nagrade Erica Kandela. Odnose se na sve brojnije dokaze da terapije razgovorom uzrokuju neuroplastične promjene u mozgu (drugim riječima, mape u mozgu mijenjaju se). U prisutnosti dobrog terapeuta, ili prijatelja, razgovor o našim problemima mijenja nam mozak.

Studije razgovornih terapija provedene pomoću MRI-a pokazale su da se neuroni u prefrontalnom korteksu aktiviraju, te da se aktivnost u području koje procesuira bolne emocije smanjuje. Razgovorne terapije pomažu nam da neko sjećanje promotrimo iz nove perspektive, tako da više ne osjećamo bol kad razmišljamo o nečemu što nam je nekada izazivalo emocionalnu uznemirenost.

Biološkom terminologijom, energija se preusmjerava u prednji dio mozga iz područja koja pohranjuju emocionalnu bol. Milijuni novih neuralnih veza rađaju se u prednjem dijelu mozga, dok se veze povezane s traumom počinju povlačiti, budući da dobivaju manje energije. Emocionalni intenzitet traume, kroničnog stresa, pa čak i depresije toliki je da često dolazi do određenih neuroloških oštećenja. No, regenerativna moć mozga tako je snažna da novija istraživanja pokazuju kako je čak i takvu štetu moguće popraviti.

Traume iz djetinjstva povezane su s većim brojem bolesti povezanih sa stresom u odrasloj dobi. To može prouzročiti plimni val stresnih hormona koji ubijaju stanice u području mozga koje pohranjuje sjećanja (hipokampus) i doslovno rastapaju to područje. Neki znanstvenici to smatraju mehanizmom zaštite. Neuralni sklopovi doslovno su „spaljeni“ kako se ne bismo sjećali traume, a time je i ponovno proživljavali. Međutim, novije studije pokazale su da se neuroni u hipokampusu mogu regenerirati. Fenomen je poznat kao neurogeneza. Ne samo da možemo doslovno prestrojiti veze u svojem mozgu, možemo ih čak i regenerirati. Prije samo deset godina znanost nije prihvaćala takve ideje, no sada znamo da su one činjenica. Osim toga, to je mnogo lakše učiniti nego što mislite, i događa se mnogo češće.

Neurogeneza

U istraživanjima odraslih miševa koji žive u obogaćenim okruženjima - s kotačem za trčanje, u društvu drugih miševa, s igračkama itd. - otkriveno je da se zapremina njihovih hipokampa (množina od hipokampus) povećala za 15 posto u usporedbi s miševima koji ne žive u takvim okruženjima. Dogodila se neurogeneza. Isto vrijedi i za ljude.

Godine 1998., znanstvenici iz Salk laboratorija u La Jolli, Kalifornija, prvi su puta otkrili matične stanice neurona u ljudskom hipokampusu, što je dokaz neurogeneze. Neuroni su bili u procesu stvaranja.

Sada znamo da aktivno življenje sfizičkom, mentalnom i društvenom stimulacijom može regenerirati oštećenja mozga. Istraživanja su čak pokazala da se neurogeneza događa i kada vježbamo ili stječemo nova iskustva, osjećamo uzbuđenje, entuzijazam, fascinaciju, strahopoštovanje, čuđenje ili duhovna stanja. Mnoga od tih stanja povezana su sa snažnim pozitivnim emocijama. Tako misli i emocije mogu prouzročiti neurogenezu, a vjerojatno je i da prorađivanje razgovorom također izaziva neurogenezu.

Istraživanja su pokazala da se neurogeneza odvija sve do starosti, do naših posljednjih trenutaka. Znanstvenici iz laboratorija Salk nedavno su smrtno bolesnim volonterima ubrizgali posebnu kemikaliju koja omogućuje da se novoformirani neuroni vide pod mikroskopom. Otkrili su da se neurogeneza događala u hipokampima volontera sve do njihovih posljednjih dana, bez obzira na to koliko su bili stari.

Istraživanja su se proširila i na druga područja mozga, a neurogeneza je do sada otkrivena u područjima koja obrađuju miris (olfaktorni čvor), emocije (septum), kretanje (striatum) i u leđnoj moždini. To sugerira, da imamo mnogo veći potencijal za regeneraciju no što je medicina mogla i zamisliti. Ljudsko tijelo je pokretno čudo koje ima nevjerojatnu sposobnost izlječenja i regeneracije, a na to utječe naš um. Misli i emocije mogu uzrokovati neurogenezu.

Istraživanja su pokazala da učenje novih stvari u odrasloj dobi može povećati mapu mozga i vjerojatno uzrokovati neurogenezu. Kao što sam istaknuo u prvom poglavlju, učenje novog jezika sjajan je način, jer nas potiče na korištenje raznih područja u mozgu. Sugerirano je da bi cjepivo za Alzheimera, kad bi postojalo, bilo učenje novog jezika u odrasloj dobi.

I učenje sviranja glazbenog instrumenta mijenja mozak. Čak i igranje igara na ploči, rješavanje križaljki ili sudoku zagonetki ili pohađanje tečaja na koledžu djeluju pozitivno na odrasli mozak, ma koliko vam bilo godina.

Odlično je i učenje novih plesova, zato što uključuje i tjelovježbu i um. Međutim, obično ponavljanje plesova i kretnji, koje već godinama znamo, nije dovoljno dobro jer ne moramo razmišljati o novim stvarima. Koriste nam nova iskustva. Da bismo maksimalizirali pozitivan učinak na mozak, moramo stalno učiti.

Dakle, ma koliko bili stari, ukoliko u životu uspijemo sačuvati znatiželju za nove stvari i vježbati um i tijelo, možemo se mentalno pomladiti.

Iako je svijet pun patnje, puno ljudi svladava patnju.

Helen Keller

U sklopu procesa promjene mozga, misli stvaraju kemikalije u mozgu. Mnoge su poznate kao neurotransmiteri. Možda ste čuli za serotonin i dopamin, dva dobro poznata neurotransmitera. Kada razmišljamo, neurotransmiteri se ispuštaju iz ogranaka jednog neurona i prelaze na vrh ogranka drugoga. To stvara strujni udar koji se naziva „ispaljivanje" neurona. Kada nekoliko puta ponovimo misao, stimulira se dodatna kemikalija (protein), koja dolazi do središta neurona (nukleusa), gdje pronalazi DNK. Ona zatim aktivira nekoliko gena DNK, koji navode tvari (proteine) da stvaraju nove ogranke (veze) između neurona. Na takav način, ponavljanje misli stvara nove veze između neurona. Na takav način mozak se mijenja pomoću naših misli i iskustava.

Proces je brz. Geni se aktiviraju za nekoliko minuta, a jedan neuron može dobiti tisuće novih ogranaka u vrlo kratkom vremenu. Jedna značajna stvar koju ovdje valja uočiti jest da je gene za nekoliko minuta aktiviralo stanje uma. To je primjer snage uma nad materijom, koja se brzo manifestira na razini genetike i igra ključnu ulogu u mnogim takozvanim čudesnim izlječenjima.

Druga vrsta kemikalije, poznata kao neuropeptid, također se stvara u mozgu. Postoje mnoge razne vrste i one odražavaju razna stanja uma, emocija i stavova. One komuniciraju s neuronima tako što se pričvršćuju na dijelove površine neurona zvane receptori. Receptori su u osnovi prihvatni odjeli. Zamislite nekoliko svemirskih brodova kako pristaju na svemirsku postaju. Svemirska postaja imala bi nekoliko prihvatnih odjela, raznih veličina i oblika, prilagođenih raznim svemirskim brodovima.

Površina neurona slična je tome. Neuroni sadrže tisuće receptora koji omogućuju neuropeptidima raznih veličina i oblika i raznih elektromagnetskih (vibracijskih) svojstava da pristanu na njih. O tome možete razmišljati i kao o dječjoj igrački za učenje. Sjećate se igračke koja izgleda kao šareni stol s rupama raznih oblika? Obično ima kružne, trokutaste, kvadratne i zvjezdolike rupe. Na neuronu te rupe bile bi receptori raznih oblika i veličina. Dijete ima i krug, trokut, kvadrat i zvijezdu koji prolaze kroz odgovarajuće rupe. U mozgu ti bi predmeti bili razni neuropeptidi. Svaki neuropeptid imao bi svoj vlastiti specifični receptor. No, za razliku od dječje igračke, neuroni zapravo mijenjaju svoje receptore. Ako se određeni neuropeptid stvara uvijek ponovno u određenom dijelu mozga, tada neuroni u tom području

razvijaju dodatne receptore koji im se prilagođuju. Primjerice, kad bi se endorfin (neuropeptid) stvarao uvijek iznova, neuroni bi razvili dodatne receptore endorfina. Ako su počeli sa recimo stotinu receptora, možda bi ih sada razvili tisuću. Ako se proizvodnja endorfina smanji, neuroni bi postupno izgubili te receptore. Na taj način, kao što um utječe na broj veza između stanica mozga i aktivacijskih gena. on također mijenja i njihovu površinu.

Na taj način funkcionira ovisnost i tolerancija na razne tvari. Ako netko stalno uzima neku tvar - recimo heroin - neuroni razvijaju više receptora za heroin. Ubrzo, kad mozak razvije tisuće takvih receptora, osoba treba sve više droge da bi postigla isti učinak.

Mnogi neuropeptidi ne čekaju u mozgu. Mnogi se oslobađaju u krvotok i putuju tijelom, gdje obavljaju važne uloge. Na taj način, u snažnoj vezi između uma i tijela, naše misli i emocije stvaraju neuropeptide i utječu na tijelo. Mnogi se neuropeptidi čak stvaraju u tijelu i mogu doći do mozga. Primjerice, neke stanice imunosnog sustava stvaraju neuropeptide. Na laj način, tijelo utječe na um. Um utječe na tijelo - tijelo utječe na um! Proces je dvosmjeran.

Neuropeptidi igraju važnu ulogu u jetri, bubrezima, gušterači, tankom i debelom crijevu, reproduktivnim organima i koži. Utječu i na šećer u krvi, krvni pritisak, brzinu rada srca, disanje, temperaturu tijela, endokrini sustav, imunosni sustav, spolni nagon, pa čak i apetit. Na taj način um utječe na sve te organe i sustave.

Ne samo da naš um utječe na naš mozak - on utječe i na naše tijelo na staničnoj razini.

Kako um utječe na tijelo

U svojoj odličnoj knjizi Razuijte suoj mozak, dr. Joe Dispenza opisuje promjene koje u stanicama tijela izaziva promjena razmišljanja. Koristeći se primjerom nestrpljive osobe koja postaje strpljiva, on opisuje vjerojatan utjecaj na stanice u tijelu.

Kao što neuroni evoluiraju svoje receptore, stanice u našim organima i po tijelu čine istu stvar. U primjeru dr. Dispenze, neuropeptidi povezani s nestrpljenjem u početku preplave stanice u organu. Stanice zatim razvijaju više receptora za taj neuropeptid. Kad osoba postane strpljivija, tijek neuropeptida nestrpljivosti se smanjuje, a tijek neuropeptida strpljivosti raste. Stanice tada smanjuju broj receptora nestrpljivosti jer ih ne trebaju, a umjesto njih razvijaju više receptora strpljivosti. Na taj način, mijenjajući umove, mijenjamo svoja tijela na staničnoj razini.

O tijeku neuropeptida razmišljajte kao o tekućoj boji, a o krvotoku kao o rijeci. Kako mijenjamo naše mišljenje, mijenjamo boju koju ispuštamo u rijeku. Nizvodno, stijene poprimaju boju naših misli. U ovoj analogiji, razmišljajte o stijenama kao o stanicama, iako više sliče spužvastim gromadama nego stijenama. Dok šaljemo razne boje niz rijeku, stanice

se prilagodavaju promjeni okoline evoluirajući više ili manje receptora te boje. Promijenite boju svojih misli i promijenit ćete svoje tijelo na staničnoj razini!

I tako, dok nestrpljivost mijenjamo u strpljivost, napetost u opuštenost, ili dok prelazimo s jedne misli na drugu - od pomisli na hranu na pomisao o drvetu, primjerice - mijenjamo veze između neurona, stvaramo kemikalije u mozgu i utječemo na stanice i sustave diljem tijela.

Neki znanstvenici vjeruju da misli služe samo da povećaju ili smanje stres i da je veza između uma i tijela jedina veza između kemikalija stresa i stanica. Shvaćam kako su došli do tog zaključka, ali ne slažem se. Um i mozak nisu tako crno-bijeli. Naše misli nisu crne i bijele - stres ili bez stresa, uključeno ili isključeno. Između toga postoje mnoge nijanse boja. Možemo proizvesti beskrajan broj raznih misli i emocija. Um i tijelo stvaraju tisuće kemikalija, a mnoge stalno kruže našim tijelom. Dok prelazimo iz jednog raspoloženja u drugo, čak i kad je riječ o suptilnoj promjeni, mijenjamo ton koji proizvodimo iz mješavine boja koje odražavaju naše razmišljanje. Ako ste skloni glazbi, možete zamisliti da vaše misli stvaraju glazbene tonove.

U primjeru sa strpljenjem i nestrpljenjem, vrlo je malo vjerojatno da je uključen samo jedan peptid. Jednostavnosti radi, ja sam opisao učinak samo jednog neuropeptida. Svako raspoloženje stvara niz boja (ili glazbenih tonova). Suptilna promjena perspektive dovodi do suptilne promjene u tonu, a ona dovodi do suptilne promjene u stanicama tijela. U cijelom tijelu, stanice plešu na melodiju uma. Stoga, kad razmišljamo o izlječenju od bolesti, u tome postoji više toga od smanjenja kemikalija stresa koje komuniciraju sa stanicama diljem tijela. Niz neuropeptida koji korespondiraju s našim mislima izaći će iz mozga i kretati se tijelom, bojeći ga u razne nijanse ili svirajući razne melodije.

Sučelje uma i DNK

Kao što um utječe na gene DNK u neuronima, utječe i na gene DNK u stanicama u cijelom tijelu. Kad neuropeptidi dolaze na svoje receptore, poruke se isporučuju u stanice. One dolaze do DNK, i geni se uključuju ili isključuju, ili se malo posvijetle ili potamne.

DNK sadrži 25 000 gena. O genima razmišljajte kao o žaruljama (ja razmišljam o njima kao o žaruljicama na božičnom drvcu, jer istovremeno se pali mnogo gena). Kad se gen upali, stvara se protein. Taj protein može biti nešto što sudjeluje u gradnji, primjerice u gradnji novih stanica tkiva, kostiju, tetive, krvi ili imunosnog sustava, ili može biti enzim koji će pomoći da se nešto promijeni u nešto drugo. Primjerice, pepsin enzima pomaže u pretvaranju hrane koju jedemo u manje jedinice koje tijelo može upotrijebiti. Ono što se proizvodi čak može biti i

hormon koji će isporučiti poruku drugoj stanici. Kad se geni upale, proizvode sve što je potrebno tijelu.

Kad je riječ o liječenju, uključuju se geni i stvaraju proteini koji se koriste u izgradnji novih stanica, kože, tetiva, krvi ili kostiju. Geni stvaraju i proteine povezane s imunosnom reakcijom i, ako je tijelo porezano, stvaraju se proteini koji pomažu krvi da se zgruša oko rane. Neki geni stvaraju proteine koji utječu na sve druge relevantne sustave u tijelu, tako da cijeli organizam (vaše tijelo) kreće u smjeru izlječenja.

Recimo da je neka osoba razdražljiva i neprijateljski nastrojena. Njezin mozak stvorio bi odgovarajuće neuropeptide i oni bi tekli kroz tijelo, pronalazeći stanice u organima i tkivima s kojima mogu komunicirati, one koji su iste „boje“ ili „zvuka“ kao i receptor.

Zacjeljivanje rana vrlo je osjetljivo na naše mentalno ili emocionalno stanje. Poznato je da ljutnja i stres usporavaju zacjeljivanje. Neuropeptidi razdražljivosti i neprijateljstva komunicirali bi sa stanicama i isporučili poruke u DNK. Geni bi se tada aktivirali i stvarali bi se proteini. Neki geni koji su važni za proces liječenja samo bi se djelomično aktivirali (a ponekad ne bi uopće) - poput prekidača za zatamnjivanje svjetla koji je samo djelomično uključen. Drugi geni bi se deaktivirali - prekidač bi bio isključen (primjerice, hormoni rasta koji su važni u izlječenju. Tako bi razdražljivost i neprijateljstvo značili da se proteini, potrebni za izlječenje, ne proizvode u tolikim količinama kao što bi se proizvodili u smirenom stanju.

Zaista, da se nadovežemo na jednu od tema iz prvog poglavlja - znanstvenici s Državnog sveučilišta Ohio dokazali su da neprijateljski osjećaji značajno utječu na stopu iscjeljivanja. Istraživanje, objavljeno 2005. godine u časopisu Archiues of General Psychiatry, u kojem su sudjelovala 42 bračna para, pokazalo je da osobe s najneprijateljskijim stavom zacjeljuju brzinom koja je samo 60 posto od brzine zacjeljivanja osoba s najmanje neprijateljskim stavom.

U drugoj studiji iz 2005. godine, otkriveno je da stres smanjuje razine hormona rasta oko rana. Hormoni rasta (proteini) stvaraju se kad su neki geni uključeni - oni pomažu izlječenju. Znanstvenici su otkrili da mentalni i emocionalni stres smanjuje razine hormona rasta oko rana. Zato rane zacjeljuju dulje kad smo pod stresom.

Promatrajući gene koji sudjeluju u tome, znanstvenici su otkrili da je više od 100 gena smanjilo aktivnost tijekom stresa, što znači da se. ako se poslužimo analogijom žarulja, sjaj otprilike 100 žarulja smanjio, dok se sjaj 70 žarulja pojačao. Znanstvenici su primijetili da 100 smanjenih i 70 pojačanih gena okreće genetsku ravnotežu u smjeru umiranja stanica umjesto rađanja i rasta stranica - a u području oko rana potrebno je rađanje i rast stanica.

Ukoliko osjećate smirenost umjesto stresa, što je možda posljedica vašeg pozitivnog stava, ili možda vašeg povjerenja u liječnički tim i vjere da će sve biti u redu, drugi geni bit će pojačani i smanjeni, što će ubrzati izlječenje. Više hormona rasta stvaralo bi se na mjestu povrede, i oni bi ubrzali proces izlječenja.

U još jednom istraživanju Državnog sveučilišta Ohio, objavljenom 2004. godine u časopisu Psychoneuroendocrinology, znanstvenici su dokazali da društvena potpora, koja dovodi do stanja smirenosti, ubrzava zacjeljivanje rana.

Dakle, u cijelom tijelu geni reagiraju na naš um. U knjizi Genij u našim genima, Dawson Church napisao je: »Sada polako shvaćamo da naša svijest utječe na našu genetsku ekspresiju, iz trenutka u trenutak."

Kada vizualiziramo kako naše tijelo zacjeljuje, kao što ćemo saznati kasnije u ovoj knjizi, naše misli utječu na naše gene, pomažući regeneraciju oštećenog ili oboljelog dijela tijela. Kao što sam rekao, iako se gornji primjeri odnose na stres ili nedostatak stresa, razne misli stvaraju razne tonove. One nisu raspoređene samo na skali između stresa i nedostatka stresa.

Neuropeptidi koje stvaraju razni tonovi našeg razmišljanja utječu na velik broj gena. U posljednjem primjeru, 170 gena bilo je zahvaćeno procesom. Znanstvenici su nekada mislili da vrijedi pravilo „jedan gen. jedna funkcija" - da je jedan gen zadužen za jednu stvar. No, sada znamo da na svaku funkciju utječe mješavina gena. Kad je riječ o genima, znamo da stvari nisu crno - bijele. Tu bismo prije mogli govoriti o „nizu tonova".

Da je svaki gen jedna boja ili zvuk, razna stanja uma stvarala bi beskrajni niz nijansi. To je područje istraživanja koje će zacijelo „procvjetati" u sljedećih nekoliko godina.

Pobijedite vlastite gene

Naš um ima takvu moć nad našim genima, da ne moramo živjeti u strahu od srčane bolesti ili raka, ako imamo te bolesti u svojoj obitelji. Promjena u stavu i stilu života može nadjačati mnoge „loše" gene koje smo možda naslijedili.

Recimo da je neka osoba rođena u obitelji s poviješću srčane bolesti, s genima koji čine njezin rizik od obolijevanja višim od prosjeka. To ne znači da će se ona automatski razboljeti. Promjena u stavu i/ili životnom stilu utjecat će na brojne gene u mozgu i u tijelu. To može dovesti do isključivanja „loših" gena.

Na temelju istraživanja koje smo opisali u prvom poglavlju, možemo reći da razvoj pozitivnog stava, optimizam, smanjenje agresivnosti i žaljenja, bolje prihvaćanje života i drugih ljudi, fokusiranje na stvari na kojima možemo biti zahvalni, dijeljenje, pa i razvoj toplog stava prema drugim ljudima može povoljno utjecati na zdravlje.

Životni stil utječe i na naše gene. Zdrava prehrana, smanjenje toksina i stimulansa i dovoljno tjelovježbe utjecat će pozitivno. Takav stil života znači da postoje veliki izgledi da će geni za srčanu bolest ili rak ostati neaktivirani. Život je vaš, pa je vaš i izbor.

Stav, prehrana i stil života prenose se kroz obitelj kao i genetika. Dobro je to što imamo izbor u vezi našeg stava, prehrane i stila života. Ako osoba s genima za srčanu bolest prihvati istu prehranu i stil života kao i članovi obitelji koji su već oboljeli od te bolesti, njihovi će se geni vjerojatno aktivirati jednako kao što se to dogodilo i njihovim srodnicima. Takva osoba jednako će vjerojatno razviti srčanu bolest. No, u mnogim slučajevima, to se događa uglavnom zbog njihove prehrane i stila života, a ne zbog njihove genetike. Genetika u većini slučajeva igra mnogo manju ulogu no što smo nekada vjerovali.

Naravno, postoje i neke iznimke. Neki ljudi s genima srčane bolesti i lošom prehranom i životnim stilom nikada ne obole na srce, a neki ljudi bez tih gena, sa sjajnom prehranom i životnim stilom obole - no. mogućnost nadvladavanja naših gena zaista postoji.

Ako u obitelji imate povijest srčanih bolesti ili raka, proučite svoj stav, odnos prema ljudima, svoje osjećaje, svoju prehranu, razine vježbe, kao i to koliko pušite i konzumirate alkohola, pa načinite nužne pozitivne promjene. Posavjetujte se s liječnikom i potražite savjete o zdravlju.

Sučelje uma i matičnih stanica

Činjenica da um utječe na gene sugerira da um utječe na rast matičnih stanica, zato što matične stanice imaju DNK. Matične stanice su stanice koje se pretvaraju u sve vrste stanica - poput cvijeća bez glave. Imaju samo peteljke, pa im mogu izrasti različite glave. Na takav način, matična stanica može postati koštana stanica, stanica imunosnog sustava, kožna stanica, srčana stanica, krvna stanica, pa čak i neuron. Kad se geni aktiviraju, matične stanice pretvaraju se u stanice koje trebaju postati.

Možda ste upoznati s etičkim debatama o korištenju matičnih stanica embrija za tretiranje nekih bolesti. Kad se transplantiraju u, recimo, jetru, matične stanice embrija postaju stanice jetre. Ako se transplantiraju u srce, iste matične stanice postaju stanice srca. Na taj način, transplantacija matičnih stanica može potaknuti rast oštećenog tkiva u bilo kojem dijelu tijela.

Odavno je poznato da matične stanice iz koštane srži mogu postati stanice imunosnog sustava, koji nam pomaže u borbi protiv zaraze. U prijašnjem dijelu knjige pisao sam o neurogenezi. Postoje dokazi da i matične stanice koje postaju neuroni počinju svoj život u koštanoj srži. Novija istraživanja pokazala su da, kad rana na koži zacijeli, matične stanice putuju iz koštane srži i pretvaraju se u stanice kože. Postoje i dokazi da matične stanice putuju iz koštane srži i pretvaraju se u srčane stanice, regenerirajući oštećeni mišić srca.

Kao što znamo, neurogenezu ubrzavaju nova iskustva, snažna emocionalna stanja, duhovna iskustva i tjelovježba. Zato je logično pretpostaviti da u tim situacijama um utječe na matične stanice. Poznato je i da stres može ometati neurogenezu. Stres usporava i proces zacjeljivanja, što sugerira da možda isključuje gene na DNK matičnih stanica koji su potrebni da se stanica pretvori u vrstu stanice potrebnu za izlječenje.

Zato je vrlo vjerojatno da um može potaknuti pretvaranje matičnih stanica u nove stanice, ili može ometati taj proces. Zaista, u istraživanjima srca, otkriveno je da visoke razine stresa snižavaju razine endotelijalnih progenitorskih stanica (vrste matičnih stanica) koje trebaju postati srčane stanice. Budući da stres utječe na matične stanice, vrlo je vjerojatno da i mnoge nijanse naših misli, emocija i stavova mogu učiniti isto to.

Ukoliko osoba vizualizira iscjeljivanje oštećenog dijela tijela, vjerujem da će tako sigurno utjecati na pretvaranje matičnih stanica u vrste stanica potrebne za izlječenje.

Na tom polju nije bilo mnogo istraživanja, ali sve više znanstvenika vjeruje da su neka naizgled čudesna ozdravljenja i spontane remisije (kad se osoba oporavi preko noći) od ozbiljnih bolesti zapravo rezultat kretanja matičnih stanica iz koštane srži i njihovog pretvaranja u stanice koje regeneriraju oštećeno područje.

U svojoj odličnoj knjizi Psihobiologija ekspresije gena, nagrađivani znanstvenik Ernest L. Rossi piše: „Mnoga takozvana čuda izlječenja putem duhovnih praksi i terapeutske hipnoze vjerojatno se događaju... putem ekspresije gena u matičnim stanicama u mozgu i tijelu.“

Još ne znamo točno kako matične stanice utječu na izlječenje rana. One sadrže DNK, kao i normalne stanice. U kontekstu liječenja vizualizacijom, vjerojatno je, kao što implicira Rossi, da neuropeptidi isporučuju poruke do DNK u matičnim stanicama i stvaraju proteine koji kazuju matičnim stanicama u koje vrste stanica bi se trebali pretvoriti.

Um doista ima nevjerojatnu sposobnost da izliječi tijelo. U sljedećem poglavlju, saznat ćemo ponešto o novim znanstvenim dokazima da vizualizacija izravno utječe na područja tijela koja vizualiziramo.

6

Vizualizacija je sanjarenje sa svrhom

Bo Bennett

Ako vizualizirate neki dio svojeg tijela, taj će dio to i osjetiti, dok drugi dijelovi neće. U znanstvenom radu iz 1996. godine objavljenom u časopisu Psychological Science, znanstvenici sa Sveučilišta Connecticut izvijestili su o sljedećem otkriću: kad su dobrovoljci, koji su se za potrebe eksperimenta izložili izazivanju boli, očekivali da bol u jednom prstu bude manja, ona je zaista i bila manja u tom prstu, ali ne i u ostalima. U studiji je sudjelovalo 56 dobrovoljaca kojima je na kažiprst jedne ruke utrljana placebo krema za koju su vjerovali da je analgetik, dok im na kažiprst druge ruke ta krema nije utrljana. Bol je tada inducirana u oba prsta, ali dobrovoljci su je osjetili samo u prstu na koji nije bila utrljana krema. Bol je bila mnogo slabija na prstu premazanom kremom, iako je krema bila placebo.

Fabrizio Benedetti kasnije je izvijestio o istoj vrsti efekta. Inducirao je žareću bol u šakama i stopalima 173 dobrovoljca ubrizgavši im kapsaicin (kemikalija od koje su čili papričice ljute). Prije injekcija, nekim dobrovoljcima na šaku ili stopalo utrljana je placebo krema, za koju su vjerovali da je anestetik. Jednoj grupi krema je utrljana na lijevu šaku, a drugoj na desnu šaku i lijevo stopalo. Druge dvije grupe nisu dobile nikakvu kremu - bile su to kontrolne grupe. Istraživanje objavljeno 1999. godine u časopisu Journal of Neuroscience dovelo je do zaključka, da su ljudi osjetili mnogo manju bol na područjima na kojima je primijenjena placebo krema. Primjerice, ako je bila utrljana na lijevu ruku, tamo je bilo mnogo manje boli, ali razine boli ostale su visoke u drugoj ruci i u oba stopala. Kod grupa koje nisu dobile placebo kremu, nije bilo smanjenja boli. Ublažavanje boli dogodilo se samo kad su dobrovoljci to očekivali.

Kad nas nešto boli i kad dobijemo placebo, ali vjerujemo da je to analgetik, naša svijest o tome gdje je bol lociran i naše očekivanje da će bol nestati dovodi do toga da bol nestane upravo tamo gdje je usmjerena naša pozornost, i nigdje drugdje.

U svojem istraživanju, Benedetti je dokazao da su endogeni opijati (o kojima smo pisali u drugom poglavlju) ispuštani samo u području mozga koje odgovara dijelu tijela u kojem se očekuje ublažavanje boli (gdje su usredotočene misli dobrovoljaca). Napisao je: endogeni opijati ne djeluju kroz živčani sustav, nego isključivo na one neuralne sklopove koji povezuju specifična očekivanja sa specifičnim placebo reakcijama".

Drugim riječima, kemikalije se ispuštaju u specifičnim lokacijama mozga, tako da se događa ono što očekujemo da će se dogoditi. Čini se da je naša svijest sila koja upravlja time, sila koja kazuje koje kemikalije valja ispustiti i gdje.

Dakle, kad neka osoba očekuje ublažavanje boli u bilo kojem području tijela, neuralni sklopovi u mozgu aktiviraju se za taj specifični dio, i tamo se ispuštaju endogeni opijati.

Opijati neće preplaviti cijeli mozak, već samo one dijelove koji kontroliraju područja na koja je usredotočena pozornost neke osobe.

Ista stvar vjerojatno bi se dogodila kad bi osoba imala dvije različite bolesti i kad bi za jednu od njih dobila placebo, vjerujući da je riječ o lijeku. U drugom poglavlju saznali smo za istraživanje u kojem su ispitanici dobili inhalator za koji su vjerovali da sadrži alergene i polen i razvili su simptome astme, kao i simptome peludne groznice. Zatim su dobili inhalator za koji im je rečeno da sadrži samo alergene. Ovoga puta razvili su samo simptome astme. U trećem eksperimentu, rečeno im je da inhalator sadrži alergene i polen, i opet su dobili simptome astme i peludne groznice. Njihova svjesnost o tome što bi se trebalo dogoditi usmjeravala je ispuštanje kemikalija, pa se to i dogodilo. Ukoliko je osoba s astmom i peludnom groznicom dobila placebo za astmu, ali je vjerovala da je to lijek, njezini simptomi astme bi nestali, ali simptomi peludne groznice bi ostali. Suprotno tome. ako im je rečeno da je placebo namijenjen peludnoj groznici, ti simptomi bi nestali, a simptomi astme bi se zadržali.

Kao i kod eksperimenata s boli, naša svijest o tome što nije u redu s nama i što bi se trebalo dogoditi kada dobijemo lijek čini se da je sila koja upravlja i instruira tijelo i mozak koje kemikalije bi trebalo ispustiti, koje gene bi trebalo aktivirati i deaktivirati, gdje bi kemikalije trebale poteći i, na kraju krajeva, što bi se trebalo dogoditi. Zamislite kad bismo vjerovali da moramo samo poželjeti da bolest nestane! Zanimljiva pomisao.

Mozak je povezan s tijelom

Svaki dio vašeg tijela priključen je na mozak. Živci povezuju mozak s kožom, mišićima, tetivama i unutarnjim organima. To je razlog zbog kojega, kada netko dodime dio vašeg tijela, osjećate to, a ako je organ oštećen, osjećate bol. No, kao što se dodir registrira u mozgu, samo razmišljanje o dijelu vašeg tijela dovodi do istog rezultata. Na taj način možemo povećati temperaturu naše ruke ako zamislimo da je toplija, i zato dio boli odlazi ako nam nešto odvuče pozornost.

Iako je to nekada bilo područje mistike, koje su znanstvenici odbacivali kao nešto čime se bave šarlatani i „alternativni tipovi", sada se mnogo istraživanja usredotočilo na to. Istraživanja s područja neuroznanosti dokazala su da se, ako razmišljamo o pokretanju nekog dijela tijela, stimulira područje mozga koje upravlja tim dijelom. Primjerice, razmišljanje o pokretanju ruke aktivira „mapu ruke“ u mozgu.

U članku objavljenom u Journal of Neurophysiology 2003. godine, znanstvenici s Karolinška Institute u Stockholmu (gdje dobitnici Nobelove nagrade iz fiziologije i medicine drže svoja

nobelovska predavanja) dokazali su da se, kada zamišljamo kako pomičemo svoje prste na rukama ili nogama ili jezik, primjerice, aktivira područje našeg mozga koje upravlja tim dijelovima.

Vjerojatno je da će se mozak aktivirati u području koje upravlja onim dijelom tijela na koji se usredotočujemo.

Građenje mišića pomoću uma

Ako stalno razmišljate o bilo kojem dijelu svojeg tijela, to ima još jači učinak. U prošlom poglavlju saznali smo da je ponavljanje pokreta povećavalo moždanu mapu ili debljinu područja u mozgu. Kada ponavljamo misao o pokretu, događa se ista stvar.

U istraživanju provedenom 1994. godine na Medicinskoj školi Harvard, dobrovoljci su stalno svirali na klaviru istu kombinaciju nota s pet prstiju. Kombinacija se svirala u ovom redoslijedu: palac, kažiprst, srednji prst, prstenjak, mali prst, prstenjak, srednji prst, kažiprst, palac. Činili su to dva sata na dan tijekom pet uzastopnih dana. Druga grupa samo je zamišljala kako svira te note u istom vremenskom razdoblju, a zamišljali su i da čuju te note. Nakon pet dana, zabilježene su moždane mape članova tih grupa. Mapa prstiju kod dobrovoljaca koji su svirali note razvila se. kao što je i bilo očekivano, ali i mape dobrovoljaca koji su samo zamišljali kako sviraju te note također su se razvile - začudo, u jednakoj mjeri.

Nije aktiviran samo mozak. Budući da živci povezuju mozak s mišićima, mišići jačaju ako zamišljamo kako ih koristimo. Istraživanje koje su 2004. godine proveli znanstvenici na Odjelu za biomedicinski inže¬njering na Istraživačkom institutu Lerner u Clevelandu mjerilo je povećanje snage kroz zamišljenu tjelovježbu. Sudjelovalo je trideset dobrovoljaca. Neki su vježbali prstom fizički, ali neki su samo zamišljali da vježbaju. U svakoj seansi, dobrovoljci su radili po 15 kontrakcija, pravih ili zamišljenih, nakon čega bi uslijedilo razdoblje od 20 sekundi odmora. Svaka seansa trajala je 15 minuta i odvijala se po 5 dana tjedno tijekom 12 tjedana. Nakon 12 tjedana, znanstvenici su testirali snagu malih prstiju dobrovoljaca. Kao što je i očekivano, grupa koja je radila pravu tjelovježbu ojačala je - snaga njihovog mišića povećala se za 53 posto. No, što je nevjerojatno, grupa koja se bavila mentalnom vježbom povećala je snagu za 35 posto, iako nije ni „podigla prst“.

Poznajem mladog sportaša, sprintera zvanog Thomas, koji je morao ići na operaciju ramena, i rečeno mu je da cijelu sezonu neće moći trenirati. Budući da nije htio izgubiti snagu u mišićima, u svojem je umu odlazio u teretanu, podižući utege kao da je zaista tamo. Ne samo da se oporavio od povrede mnogo brže no što je očekivao, nego se i vratio na treninge gotovo

jednako brz i snažan kao što je bio i prije operacije. Njegovo je poboljšanje bilo brzo. U kratkom roku, izabran je u reprezentaciju svoje zemlje (Škotske).

Novija istraživanja čak su pokazala da će, ukoliko zamislimo kako podižemo teške utege, mozak i mišići biti stimulirani više nego ako zamišljamo kako podižemo lakše utege. U izvješću znanstvenika sa Sveučilišta u Lyonu iz 2007. godine, 30 dobrovoljaca dizalo je ili zami¬šljalo kako dižu bučice različite težine. Znanstvenici su otkrili da je aktivacija mišića odgovarala težini koju su dobrovoljci zamišljali da dižu. Primjerice, kad bi zamišljali dizanje teških utega, njihovi su mišići bili aktivirani više nego ako su zamišljali dizanje lakih utega.

Sportaši već dugo znaju da vizualizacija utječe na mišiće. Zamišljanje samih sebe kako ostvaruju vrhunske rezultate često dijeli prvake od sportaša koji ne ulaze u povijest. No, sada imamo znanstvenu potvrdu da vizualizacija stimulira mozak, i da on zatim stimulira mišiće. To je činjenica!

Ja sam se nekada bavio skokom u dalj i mnogi su mi se izrugivali zato što sam provodio mnogo vremena zamišljajući kako skačem. No, djelovalo je, jer sam nakon samo dva mjeseca formalnog treninga stigao do finala u skoku u dalj na prvenstvu Škotske 1996. godine, natjecanju visoke razine koje privlači britanske kandidate za Olimpijske igre u nastojanju da tamo postignu olimpijski standard. Sada znamo koliko vizualizacija može biti korisna. Često se pitam koliko bih postigao da sam nastavio trenirati na toj razini, ali zapravo me više zanimao trener- ski posao, pa sam sljedeće sezone postao trener za skok u dalj.

Ako zamišljate kako skačete daleko ili kako trčite brzo, vaši mišići bit će stimulirani da se razvijaju tako da to možete učiniti. No, ako postavite ljestvicu više. da se tako izrazim, i ako zamislite da skačete ili trčite svjetski rekord, vaši će se mišići razvijati u tom smjeru.

U srpnju 2008. BBC je prikazao jednosatni dokumentarac s Colinom Jacksonom, bivšim svjetskim rekorderom u utrci na 110 metara s preponama. Genetička analiza Colinove krvi provedena na Sveučilištu u Glasgowu pokazala je da su njegove genetičke prednosti malene, ali analiza njegovih mišićnih vlakana pokazala je da je postigao iznimno visoku razinu „super brzog trzanja mišića“. Colin ne bi postigao takvu razinu tih vlakana samo na temelju genetike. Vjerojatno je da je njegova odluka da bude najbolji odigrala značajnu ulogu u razvoju njegovih mišića.

Ako sportaš stalno zamišlja kako trči svjetski rekord, kako se kreće potrebnom brzinom, njegovi će mišići dobiti drukčiju stimulaciju i rasti će drukčije nego ako zamišlja da trči brzinom koja mu je dovoljna za nastup na prvenstvu. Važno je na što se usredotočimo.

Sučelja mozak - računalo

Jedno od područja koje je evoluiralo iz rezultata istraživanja da zamišljanje kretnje rukom aktivira dio u mozgu zadužen za kretanje jest prostetika. Istraživanje se služi sučeljima mozak - računalo koja bilježe stimulaciju neurona uzrokovanu zamišljenim kretnjama. Zatim tu stimulaciju pretvaraju u računalni signal koji ruci prenosi uputu da se pokrene.

U pionirskom istraživanju objavljenom u časopisu Nature u 2006. godine, tetraplegičar s malenim čipom umetnutim u mozak mogao je svojim umom pokretati računalni kursor na zaslonu, pa čak i otvarati e-mail. Također je igrao i računalnu igru, kontrolirao robotsku ruku i mijenjao kanal i glasnoću na TV-u dok je istovremeno razgovarao.

U istraživačkom radu pod naslovom „Hod mislima“, koji su 2006. godine objavili znanstvenici s Tehnološkog sveučilišta u Grazu, paralizirani ljudi mogli su hodati niz virtualnu ulicu u simulatoru virtualne stvarnosti.

Zrcalni neuroni

Istraživanja su pokazala, da već i samo gledanje kako netko drugi vježba utječe na naš mozak i mišiće.

Godine 2001., znanstvenici sa Sveučilišta Parma u Italiji, koji su objavili rad u časopisu European Journal of Neuroscience, skenirali su mozgove dobrovoljaca dok su oni samo gledali ljude kako pokreću šake, usta ili stopala. Začudo, područje njihovih mozgova koje je kontroliralo kretnje ruku, usta i stopala bilo je aktivirano kao da su oni ti koji se kreću.

Nadalje, u fascinantnom radu iz 2006. godine pod naslovom „Bend it like Beckham: embodying the motor skills of famous athletes“ (Baš kao Beckham: usvajanje motoričkih vještina slavnih sportaša) znanstvenici u Centru za kliničku i kognitivnu neuroznanost na Sveučilištu u Walesu otkrili su da čak ni ne moramo promatrati ljude kako se kreću. Samo moramo vidjeti fotografiju nekoga poznatog po nekoj vještini i naš mozak i mišići bit će stimulirani. Primjerice, gledanje fotografije slavnog nogometaša aktivira dijelove mozga koji upravljaju mišićima noge i stopala.

Koliko god to nevjerojatno zvučalo, promatranje sjajnog sportaša u akciji poboljšava vašu izvedbu u toj disciplini. Promatranje Tigera Woodsa kako igra čini vas boljim igračem golfa. I promatranje nekoga tko nije tako stručan također vam poboljšava sposobnost, ali ne u tolikoj mjeri. Ako želite nešto naučiti, korisno je družiti se s ljudima koji su majstori u tome. Zato djeluje „modeliranje" u smislu neurolingvističkog programiranja (NLP-a). U NLP-u potiču nas da učimo od stručnjaka. Istraživanja na planu neuroznanosti pokazuju da naš mozak i tijelo bivaju stimulirani kao i mozak i tijelo stručnjaka.

Kao što vizualizacija rada naših mišića poboljšava našu snagu, isto se događa i kada promatramo mišiće na djelu. U eksperimentu sličnom onome koji sam opisao u ranijem dijelu ovog poglavlja, znanstvenici su proveli eksperiment u kojem su dobrovoljci promatrali druge dobrovoljce kako svijaju male prste, umjesto da sami zamišljaju kako ih svijaju. U grupi koja je podvrgnuta vježbanju, snaga mišića malog prsta desne ruke (one koja je korištena) povećala se za 50 posto, ali začudo, u grupi koja je samo promatrala trening, snaga mišića u desnoj ruci povećala se za 32 posto.

Zanimljiva popratna pojava eksperimenta jest da se povećala i snaga malog prsta na lijevoj ruci u obje grupe. U grupi koja je zaista vježbala, snaga malenog prsta na lijevoj ruci povećala se za 33 posto, a u grupi koja je promatrala za 30 posto.

Stvarno fizičko vježbanje malog prsta, zamišljanje vježbanja i promatranje vježbanja aktiviralo je neurone u dijelu mozga koji je kontrolirao mišiće malog prsta. To možemo i poopćiti - ukoliko vam je oštećeno pokretanje bilo kojeg dijela tijela, samo promatranje ljudi kako se kreću (bez zavisti ili negativnih misli povezanih s vlastitim stanjem) poboljšat će vašu sposobnost kretanja.

Zaista, u pionirskoj studiji rehabilitacije nakon moždanog udara, objavljenoj u časopisu Neurolmage, znanstvenici sa Sveučilišne bolnice Schleswig-Holstein u Njemačkoj proučavali su osam pacijenata pogođenih moždanim udarom tijekom četiri tjedana. Oni su promatrali zdrave ljude kako obavljaju rutinske akcije, primjerice pijenje kave ili jedenje jabuke. Pacijenti su tijekom tog razdoblja primali i normalnu rehabilitaciju. Nakon ta četiri tjedna, pacijenti koji su gledali akcije napredovali su mnogo više od pacijenata koji to nisu činili. Što je najčudnije, MRI slike mozga prikazale su da se njihove oštećene moždane mape regeneriraju.

Mozak zrcali ono na što obraćamo pozornost. Primjerice, ako je netko tužan i ako vi obratite pozornost na njega, vaš mozak zrcalit će tugu na njegovom licu. Ako provodite dovoljno vremena s tom osobom, veliki su izgledi da ćete i vi postati tužni. Slično tomu, ako provodite vrijeme sa sretnim ljudima, vaš mozak odražava njihove izraze lica i akcije i vaše raspoloženje vjerojatno će se popraviti.

Neuroni u mozgu koje stimulira ono što vidimo nazvani su „zrcalni neuroni". Oni nam pomažu da učimo nove stvari promatrajući druge ljude kako ih čine. Primjerice, u istraživanju iz 2004. godine, znanstvenici s Odjela za neuroznanost Sveučilišta u Parmi skenirali su mozgove dobrovoljaca koji nikada nisu svirali gitaru dok promatraju druge ljude kako sviraju gitaru. Slike su pokazale da su se njihovi zrcalni neuroni aktivirali kao da i oni sami sviraju.

Novija istraživanja pokazala su da je moć naše svijesti i našeg mozga takva da već i samo slušanje rečenica koje opisuju kretanje aktivira naš mozak kao da se i sami krećemo. Znanstvenici s Odjela za neuroznanost sa Sveučilišta u Parmi dokazali su da se, dok su dobrovoljci slušali ljude kako govore o kretanju ruku, područje mozga koje kontrolira njihove kretnje ruku također aktiviralo. Dok su slušali razgovor o kretanju stopala, područje u mozgu koje odgovara pokretima stopala također se aktiviralo.

Zanimljivo je da su istraživanja pokazala kako se, dok slušamo kako drugi ljudi govore, aktiviraju i mišići našeg jezika, osobito ako osoba govori razgovijetno. Stoga, ako imate oštećenja koja vam utječu na kretanje i slušate nekoga tko opisuje savršene kretnje, vaša sposobnost kretanja povećala bi se, a vaša moždana mapa za potrebne mišiće proširila bi se. Isto tako, u sportu, ako biste slušali dobrog tenisača kako opisuje sjajan servis koji je izveo, i vaša sposobnost serviranja popravila bi se.

Ja sam jednom demonstrirao taj efekt u prostoriji punoj sudionika radionice. Demonstraciju sam uzeo iz sjajne knjige zvane Neurospeak Roberta Mastersa. Tijekom otprilike pet minuta, samo sam pričao o pokretanju desne ruke i rotiranju desnog ramena. Kad sam završio s govorom, zamolio sam sve sudionike da istegnu ruke i ramena. Na iznenađenje svih u grupi, desne ruke i desna ramena bili su im mnogo opušteniji i fleksibilniji od lijevih ruku i ramena. Napomena sportskim trenerima: ono što govorite zaista je važno!

Da to elaboriramo - ako ste bolesni, slušanje ljudi koji govore o savršenom zdravlju pomaže vam na putu prema zdravlju, osobito ako spomenu kako je tijelo sjajno i kako ima čudesne sposobnosti rege- neracije. Posljednja stvar koja nam je potrebna kad smo bolesni jest da ljudi oko nas stalno potvrđuju koliko smo bolesni.

Mozak je nevjerojatno osjetljiv na stvari kojih smo svjesni. Pomislite na neki pokret i mozak će biti stimuliran kao da izvodite taj pokret. Promatrajte neku kretnju, ili samo slušajte o njoj, i dogodit će se isto. Čak i samo promatranje dijela nečijeg tijela pojačava osjetljivost tog dijela na vašem tijelu. Zaista, istraživanja na Sveučilištu u Walesu dokazala su da promatranje nečije šake ili vrata povećava osjetljivost naše vlastite šake ili vrata.

Zato se trgnemo kad vidimo kako se netko povrijedio. Ako gledamo kako netko pada na gležanj, možemo osjetiti iznenadni trzaj na gležnju. Zato možemo osjećati sućut s osobom koja trpi bol i dobiti fantomsku bol i simptome bolesti kad nam voljena osoba pati. Neki ljudi čak proživljavaju trudove kad njihove partnerice rađaju. Svijest o tome da naša voljena osoba pati fokusira našu nesvjesnu pozornost na taj dio našeg tijela i aktiviraju se neuroni u mozgu, što nam izaziva određenu bol. No, činjenica da možemo stvoriti bol i neugodu u svojim

tijelima na takav način pokazuje nam da se boli i neugode možemo i riješiti. Svaki liječnik reći će vam da mnoge bolesti imaju korijen u umu, zato ih um može i izliječiti.
Čini se da mozak ne zna razliku između stvarnog i zamišljenog, što je sjajno ako želimo vizualizirati sebe kako se oporavljamo od bolesti. Mozak registrira da se stvarno oporavljamo i vjerojatno je da se, kao u istraživanjima placeba opisanim na početku ovog poglavlja, prave kemikalije oslobađaju na pravim mjestima, kao i da se aktiviraju i deaktiviraju odgovarajući geni, tako da na kraju postajemo ono što zamišljamo.

Vođene fantazije

Godine 2004., liječnici u bolnici Tai Po u Hong Kongu služili su se opuštanjem „vođene fantazije" u tretmanu pacijenata s bolešću kronične pulmonarne opstrukcije. Opuštanje pomoću vodene fantazije jest opuštanje tijekom kojega osoba sluša snimku glasa koji ih vodi kroz niz opuštajućih prizora. U istraživanju je sudjelovalo dvadeset i šest pacijenata. Trinaest njih imalo je po šest seansi vođene fantazije, dok se preostalih trinaest samo odmaralo tijekom toga. Na kraju istraživanja, kod grupe koja je podvrgnuta vođenoj fantaziji zabilježeno je povećanje zasićenosti kisikom u krvi.
Istraživanje iz 2006. godine provedeno na Školi za medicinske sestre na Sveučilištu Purdue u Indiani otkrilo je da vodene fantazije koriste starijim ženama s osteoartritisom. Od 28 žena uključenih u istraživanje, polovina je podvrgnuta vođenim fantazijama tijekom 12 tjedana, a polovina nije. Krajem tog razdoblja, ženama koje su podvrgnute vođenim fantazijama značajno se popravila kvaliteta života u usporedbi s onima koje nisu bile podvrgnute tome.
Istraživanje provedeno 2008. godine u bolnici William Beaumont u Royal Oaku, Michigan pratilo je upotrebu vodene fantazije u tretmanu međustaničnog cistitisa. Petnaest žena podvrgnuto je vođenim fantazijama 25 minuta na dan tijekom osam tjedana. Slike su se fokusirale na iscjeljivanje mjehura, opuštanje mišića donjeg dijela zdjelice i smirivanje živaca pogođenih bolešću. Petnaest žena iz kontrolne grupe odmaralo se za to vrijeme. Rezultati su pokazali da su se kod žena podvrgnutih vođenoj fantaziji značajno smanjili simptomi i bol u usporedbi s onima koje nisu bile podvrgnute.
Istraživanje iz 2008. godine objavljeno u časopisu Journal for the Society of Integrative Oncology otkrilo je da vođene fantazije smanjuju rizik od povratka raka dojke. Istraživanje je uključivalo 34 žene koje su sudjelovale u osmotjednom programu vizualiziranja. Otkriveno je da se ženama snizio stres i poboljšala kvaliteta života i da se popravio ritam kortizola, što je pokazatelj vjerojatnosti povratka raka.

Vođena fantazija utječe čak i na zacjeljivanje rana. To je dokazano u istraživanju koje je 2007. godine izvršeno na Školi za medicinske sestre Sveučilišta jugoistočne Louisiane, u kojem su sudjelovala 24 pacijenta podvrgnuta operaciji uklanjanja žučnih kamenaca. Pacijenti koji su se služili vodenom fantazijom ne samo da su iskusili smanjenje razina tjeskobe i hormona stresa, nego su imali i mnogo niže razine eritcme kod rane od operacije. Eritema je crvenilo oko rane koje je obično povezano s infekcijom ili upalom. Zaključak je da vođene fan¬tazije ubrzavaju zacjeljivanje naših rana.

Vođene fantazije korištene su i u tretmanu boli od fibromialgije. U članku objavljenom 2002. godine u časopisu Journal of Psychiatric Research, znanstvenici s Norveškog znanstvenog i tehnološkog sveuči¬lišta usporedili su „ugodne fantazije" (u kojima se pacijentima pozornost odvraćala od boli ugodnim slikama) i „fantazije s pozornošću" (gdje se vizualizira „aktivno djelovanje unutarnjih sustava kontrole boli"). U istraživanju je sudjelovalo pedeset i pet žena. Razina boli kod njih praćena je svakodnevno tijekom četiri tjedna. Razina boli u grupi podvrgnutoj „ugodnim fantazijama“ bila je značajno smanjena, što nije bio slučaj u grupi podvrgnutoj „fantazijama s pozornošću“.

I ja sam došao do sličnih opažanja. Nekim ljudima teško je aktivno vizualizirati smanjenje boli. Takvo razmišljanje može im izazvati stres, koji samo intenzivira bol.

Važna je vrsta vizualizacije koja se koristi. Neke vizualizacije mogu biti stresne, osobito kad je riječ o boli. Ako vam je neka vizualizacija stresna, stanite! Pomoću ugodnih fantazija, stresne svakodnevne slike postupno se zamjenjuju ugodnima, koje smanjuju stres i ublažavaju bol.

Naša sposobnost vizualizacije utječe i na naš uspjeh u liječenju samih sebe. U istraživanju iz 2006. godine objavljenom u časopisu Alternative Therapies in Health and Medicine, znanstvenici s Odjela za promociju zdravlja i ljudsko ponašanje Sveučilišta u Kyotu mjerili su razine hormona stresa (kortizola u pljuvački) i raspoloženje kod 148 osoba koje su podvrgnute dvjema seansama vođene fantazije.

Prvo, istraživanje je otkrilo da su razine kortizola u pljuvački mnogo niže nakon prve i druge seanse. Znanstvenici su došli do sljedećeg zaključka: „Neugodne informacije, uzrok mentalnog stresa, zamijenjene su ugodnim slikama, i ta zamjena utječe na razine kortizola u pljuvački kod osobe.“

Drugo, mjerenjem živopisnosti fantazije kod pojedinih osoba, otkri-veno je da su ljudi s najboljom sposobnošću vizualizacije imali najveće smanjenje u razinama pljuvačnog kortizola.

Međutim, ne brinite ako niste dobri u vizualizaciji. Dio vašeg mozga koji sudjeluje u tome širit će se s vježbom i vaša sposobnost će porasti, kao da napredujete u sportu. Čak i ako je vaša sposobnost u početku niska, ipak ćete utjecati pozitivno. I misli i riječi stimuliraju mozak.

Mentalne slike

Nekoliko novijih istraživanja pokazalo je da pacijenti pogođeni možda-nim udarom i ljudi s oštećenim leđnim moždinama mogu vratiti dio sposobnosti kretanja ukoliko zamišljaju sebe kako se kreću. Isto tako, ljudi oboljeli od Parkinsonove bolesti mogli su se kretati lakše i preciznije.

U istraživanju koje su 2007. godine proveli znanstvenici s Odjela fizičke medicine i rehabilitacije s Medicinskog koledža Sveučilišta Cincinnati, vizualizacija (znanstvenici je zovu „mentalne slike") se koristila u šestotjednom istraživanju s ciljem pomaganja pacijentima pogođenim moždanim udarom da vrate dio sposobnosti kretanja. Sudjelovala su trideset i dva kronična pacijenta, od kojih je polovina podvrgnuta vizualizacijama, kao i fizikalnoj terapiji. Druga polovina podvrgnuta je samo fizikalnoj terapiji. Nakon šest tjedana, pacijenti, koji su vizualizirali, mogli su se kretati mnogo bolje od onih koji nisu. U standardnim testovima, njihovo „oštećenje ruke" znatno se smanjilo, a .funkcija ruke“ značajno se poboljšala. Kada pacijenti koji se liječe od moždanog udara zamišljaju kako pokreću ruke, njihov mozak stimulira se u području koje kontrolira mišiće ruku. Ako je to područje oštećeno udarom, moždane mape počinju se regenerirati.

Većina istraživanja upotrebe vizualizacije u oporavku od moždanog udara dokazala su da su vizualizacije najučinkovitije kad se koriste zajedno s fizikalnim terapijama. Vizualizacija ne mora biti zamjena za lijekove ili terapiju, nego nešto što radimo uz to. Bez obzira na to koje lijekove ili terapiju dobivamo za bolest. moramo razmišljati o nečemu. Ponekad mislimo da će terapija djelovati, ponekad mislimo da neće. Vizualizacija usmjerava naše razmišljanje na pozitivan, konstruktivan način.

Ta sposobnost mozga za regeneraciju važna je za sve vrste ozljeda koje zahtijevaju regeneraciju da bi se vratila sposobnost kretanja. U istraživanju objavljenom 2007. godine u časopisu Experimental Brain Research, znanstvenici su podučavali vizualizaciju medu pacijentima koji su pretrpjeli oštećenje leđne moždine. Deset tetra/paraplegičara dobilo je upute da zamisle kako pokreću jezik i stopala, i njihova sposobnost pokretanja tih organa povećala se.

Istraživanje objavljeno 2007. godine u časopisu Neurorehabilitation and Neural Repair pokazalo je da vizualizacija može pomoći pacijentima koji boluju od Parkinsonove bolesti. U istraživanju su sudjelovala dvadeset i tri pacijenta - 11 ih je dobivalo jednosatne seanse fizikalne terapije dvaput na tjedan tijekom 12 tjedana, a ostali su pored tih seansi dobivali i vizualizaciju. Nakon 12 tjedana, testovi su otkrili, da su pacijenti koji su dobivali i vizualizaciju napredovali mnogo više od onih koji nisu.

Vizualizacija je uspješno korištena i pri pomaganju oboljelima od astme da lakše dišu. U istraživanju provedenom na Aljasci na 70 pacijenata oboljelih od astme, pacijenti su vizualizirali smanjivanje bronho-spazma i upale (što se zove „biološki ciljana fantazija“), ili su bili educirani o upravljanju astmom. Nakon šest tjedana sa po dvije dvosatne seanse tjedno, i vizualizacija i obrazovanje znatno su poboljšali simptome astme, ali veća poboljšanja zabilježena su kod pacijenata koji su vizualizirali.

Najzanimljivije obilježje ovog istraživanja jest činjenica da se ono, za razliku od drugih, nije usredotočilo na kretnje, na što se usredotočila većina novijih istraživanja vizualizacije. Periferni živčani sustav opisuje veze između mozga i mišića u tijelu. Kad se usredotočimo na kretanje mišića, aktiviramo područje mozga koje upravlja njima. Istraživanje astme bavilo se vezom između pluća - unutarnjeg organa - i mozga, koji su nesvjesnim procesom povezani autonomnim živčanim sustavom. Putem autonomnog živčanog sustava, mozak je povezan s očima, parotidnom žlijezdom, žlijezdama slinovnicama, plućima, srcem, jetrima, slezenom, želucem, gušteračom, crijevima, bubrezima, mjehurom, kožom i reproduktivnim organima. Mi nesvjesno održavamo te sustave. No, dok sadržaj našeg svjesnog uma polako prodire u naš nesvjesni um, naše svjesne misli postupno utječu na autonomni živčani sustav.

Uz istraživanja placeba, istraživanje astme dokazuje da mozak ne aktivira samo fokusiranje na kretnje mišića. Fokusiranje na druge dijelove tijela, pa čak i sama svjesnost o tim dijelovima, aktivira mozak. Sve stanice u tijelu prožete su živčanim vlaknima koja ih povezuju s mozgom. Kad obratimo pozornost na bilo koji dio mozga - mišić, organ ili stanicu - stimuliramo područje mozga koje je povezano s tim dijelom. Na taj način, stimuliramo i taj dio. Stoga, kroz periferni i autonomni živčani sustav, um može utjecati na svaki dio tijela.

Periferni i autonomni živčani sustavi nesumnjivo sudjeluju u izlječenju. ali vjerojatno je i da su viši centri živčanog sustava uključeni u neke oporavke. Ti viši centri povezuju naše specifične misli, namjere, mentalne slike, nade i želje s individualnim procesima u tijelu. Većina placebo efekata uključuje autonomni živčani sustav, ali uvjeren sam da mnogi uključuju i te više centre. Tako naša vjerovanja (svjesna i nesvjesna) mogu utjecati na

specifične dijelove i sustave tijela na razne načine. Ono što očekujemo da će se dogoditi može zaista utjecati na ono što se događa.

U istraživanju placeba, osoba koja se izliječi dok uzima placebo ne vizualizira aktivno svoje izlječenje. No, njezina pozornost, svjesna ili nesvjesna, usmjerena je na dijelove tijela koji su povrijeđeni ili je bole, bilo da se radi o mišićima koji su povezani s mozgom putem perifernog živčanog sustava, ili unutarnjim organima, koji su povezani s mozgom putem autonomnog živčanog sustava. Kad osoba primi placebo, misli o zdravlju, nadi ili olakšanju zamjenjuju misli o bolesti. Razne misli stoga mentalno opisuju bolest, a područja na tijelu očito su stimulirana drukčije nego dok osoba misli da je bolesna.

Moć je u nama

Dakle, znamo da stav jako utječe na zdravlje. Pozitivan stav može nas zaštititi od bolesti, osobito bolesti srca, i može nam pomoći da živimo dulje. Istraživanja placeba pokazuju da je prilikom njegova uzimanja zapravo važno ono što mislimo. Izlječenje počinje u nama. Um može pokrenuti inertni lijek na djelovanje ili zakočiti dobar lijek.

Saznali smo i da naše misli čak mijenjaju strukturu naših mozgova i šalju kemikalije iz mozga kroz tijelo, gdje komuniciraju sa stanicama, pa čak i s DNK.

Znamo i to da se, kad se usredotočimo na neki dio našeg tijela, područje mozga koje upravlja tim dijelom aktivira, kao i taj dio tijela. Preko te veze, kad vizualiziramo izlječenje, ono se i događa.

Prije no što krenemo na upute za najbolje načine vizualizacije, u sljedećem poglavlju raspravljat ćemo o stresu i njegovoj ulozi u razvoju bolesti. Kod svake bolesti važno je da radimo na smanjivanju stresa u svojim životima, jer stres negativno utječe na gotovo svaku bolest.

7

Biti ili ne biti pod stresom

Ne boravite u prošlosti, ne sanjajte o budućnosti, usredotočite um na sadašnji trenutak.

Buddha

Smatram da je vrlo važno posvetiti cijelo poglavlje ove knjige stresu, zato što on tako negativno utječe na tijelo.

Stres je povezan s velikim brojem bolesti. Primjerice, dugotrajni stres povezan je s tjeskobom i depresijom, problemima sa spavanjem, povišenim tlakom, srčanim bolestima, moždanim udarom, rakom, čirevima, prehladama i gripom, reumatoidnim artritisom, pretilošću, pa čak i s brzinom starenja. On također potiskuje imunosni sustav i smanjuje našu sposobnost borbe protiv infekcija. Bio je to zaključak metaanalize, koja je 2004. godine načinjena na 293 znanstvena istraživanja koja su ispitivala vezu između stresa i imunosnog sustava. Definitivno je dokazano da stres oslabljuje imunosni sustav. Stoga, ako smanjimo stres u svojim životima, možemo više uživati u zdravlju. Istraživanja su pokazala i to da se brže oporavljamo od bolesti ukoliko smanjimo stres.

Istraživanje koje su 2003. godine proveli znanstvenici sa Sveučilišta Auckland istražilo je način na koji stres utječe na brzinu izlječenja. U istraživanju je sudjelovalo 36 pacijenata koji su podvrgnuti operaciji. Znanstvenici su uzeli uzorke tekućine iz rane nakon operacije i otkrili da je kemijski sastav tekućine različit, ovisno o tome je li se osoba prije operacije osjećala smireno, ili je bila pod stresom. Tekućina pacijenata pod stresom sadržavala je manje tvari nužnih za zacjeljivanje rane.

Stres čak utječe i na djelovanje lijekova. Znanstvenici s Instituta za AIDS s UCLA-e, u istraživanju objavljenom 2001. godine u časopisu Proceedings of the National Academy of Sciences, izvijestili su da stres ne samo da omogućava HIV-u da se brže širi u zaraženim osobama, nego i da sprečava antiretroviralne lijekove da obave svoj posao kako valja.

Znanstvenici su mjerili viralnu količinu i broj stanica CD4 kod 13 HIV-pozitivnih muškaraca, koji nikada prije nisu uzimali kombinaciju antiretroviralnih lijekova. Mjerili su i njihov krvni pritisak, vlagu na koži i brzinu rada srca tijekom odmaranja. Pacijentima je zatim dana snažna kura antiretroviralnih lijekova. Tijekom sljedećih 3 do 11 mjeseci, viralna količina i broj stanica CD4 mjereni su i uspoređeni s rezultatima prije uzimanja lijekova. Rezultati su bili dramatični. Što je pacijent bio pod višom razinom stresa, slabije je reagirao na antiretroviralne lijekove. Prosječno smanjenje u viralnoj količini bilo je veće od 40 puta kod muškaraca pod slabim stresom, ali manje od 10 puta kod muškaraca pod jakim stresom. Lijekovi su djelovali četiri puta bolje na smirene pacijente nego na pacijente pod najjačim stresom. Autori zaključuju: „Naša otkrića sugeriraju da živčani sustav ima izravan učinak na replikaciju virusa“.

U drugom radu objavljenom 2003. godine u časopisu Biological Psychiatry, isti znanstvenici opisali su rezultate 18-mjesečnog istraživanja u kojem su sudjelovala 54 HlV-pozitivna muškarca. Mjerili su „stresnu osobnost“ svakoga od njih, način na koji reagiraju na stresne događaje, i otkrili da „stidljivi ljudi s jakim reakcijama na stres imaju veće količine virusa“.

Umjesto da se količina virusa smanji, što bi trebala biti posljedica primjene lijekova, istraživanje je pokazalo da se virus razmnožavao od 10 do 100 puta brže kod stidljivih ljudi pod jakim stresom nego kod drugih pacijenata.

Suočeni sa stresnom situacijom, neki ljudi govore drugima kako se osjećaju, izražavaju svoje emocije i izazove s kojima se susreću. To im zaista pomaže u nošenju s problemima, jer znači da imaju s nekim razgovarati, a iskren razgovor služi kao ispušni ventil za emocije. Podijeljeni problem je prepolovljen problem, kako kažu. Već smo prije saznali da razgovor o problemu može utjecati na strukturu mozga. No, drugi ljudi potiskuju svoje osjećaje i ne govore nikome o tome, jer se boje da će ljudi pomisliti kako nisu dovoljno dobri, ili zato što se boje reakcija i osude drugih.

Veliki broj istraživanja pronašao je vezu između potisnutih negativnih emocija i bolesti. U svojoj prvoj knjizi. Važna je misao, opisao sam nekoliko istraživanja koja pokazuju vezu s rakom. Jedno istraživanje pokazalo je da su tumori najčešći kod ljudi s osobnošću „neverbalnog tipa C“. Te su osobe opisane kao „kooperativne, nesigurne osobe koje potiskuju negativne emocije“. Ti su rezultati vrlo slični istraživanjima HlV-a, koje je pokazalo da stidljivi ljudi s reakcijama na jaki stres imaju veće količine virusa. Stidljivost je često povezana s potiskivanjem negativnih emocija.

Ta istraživanja govore nam da svoje probleme moramo dijeliti s ljudima. Pohranjivanje briga i emocionalne boli u nama ne čini nam dobro. Na kraju krajeva, može imati razoran učinak po naše zdravlje.

Rast potisnutih negativnih emocija je poput balona koji se napuhuje u psihi. Što je balon veći, simptomi bolesti jače se izražavaju u tijelu. Moramo pronaći ispušni ventil pomoću kojeg ćemo redovno ispuštati malo zraka iz naših balona stresa.

Izbacite to iz sebe

Neka istraživanja pokazala su da obično zapisivanje osjećaja može ispustiti zrak iz balona. Tijekom 1980-ih, psiholog s Teksaškog sveučilišta James Pennebaker tražio je od polovice studenata s jednog od svojih predmeta da četiri dana uzastopno pišu po 15 minuta o svojim najdubljim mislima i osjećajima povezanim s traumatičnim događajima iz života. Druga polovica studenata trebala je pisati samo o svakodnevnim stvarima. Krajem godine, dvije su grupe uspoređene, i otkriveno je da su studenti koji su pisali o svojim životnim iskustvima zdraviji.

U sličnom istraživanju objavljenom 1995. godine u časopisu Journal of Consulting and Clinical Psychology, studenti medicine pisali su četiri dana o svojim traumatičnim iskustvima,

ili o svakodnevnim stvarima. Petoga dana dobili su cjepivo protiv hepatitisa B. Kad su uzeti uzorci krvi nakon četiri i šest mjeseci, grupa koja je pisala o traumatskim iskustvima imala je mnogo višu razinu antitijela protiv hepatitisa B nego grupa koja je pisala o svakodnevnim stvarima.

Istraživanje iz 2004. godine objavljeno u časopisu Psychosomatic Medicine pokazalo je da pisanje o emocionalnim temama poboljšava zdravlje pacijenata oboljelih od HlV-a. U istraživanju je sudjelovalo 37 pacijenata, od kojih je polovica pisala 30 minuta dnevno, četiri uzastopna dana. Oni koji su pisali o emocionalnim iskustvima imali su značajno niže količine virusa i viši broj CD4 stanica.

U radu objavljenom 2007. godine u časopisu Brain, Behauior and Immunity, znanstvenici s Državnog sveučilišta Ohio dokazali su da seanse emocionalne potpore, čiji je cilj smanjenje stresa, popravljaju zdravlje pacijenata oboljelih od raka. U istraživanju je sudjelovalo 227 pacijentica oboljelih od raka dojke. Otprilike polovica je pohađala seanse. Krajem jednogodišnjeg istraživanja, žene koje su dolazile na seanse bile su zdravije od onih koje nisu dolazile, sudeći po testovima srca, jetre, bubrega, imunosnog sustava, pa čak i emocionalnog zdravlja.

Kao što je slučaj s prijašnjim istraživanjima spomenutim u ovom poglavlju, i ta su četiri istraživanja pokazala da razgovor o našim brigama i stresovima poboljšava naše zdravlje. Kada podijelimo svoje osjećaje s drugom osobom, to i njoj daje priliku da nam pomogne, što je duboka želja pripadnika naše vrste - potreba za time da budemo potrebni. Ne samo da sebi činimo uslugu izražavajući svoje osjećaje, nego činimo uslugu i drugima.

Opustite se

Osim razgovora s ljudima, dobro poznati protuotrov za stres je meditacija. Ukoliko se prakticira redovito, meditacija može dramatično utjecati na razine stresa. Redovna meditacija smiruje um i olakšava suočavanje sa životnim izazovima.

To je bila jedna od prvih stvari koje sam uočio kad sam počeo učiti meditaciju - stvari koje su mi tada smetale i izazivale mi stres više nisu imale jednaki utjecaj. Budući da se većina tehnika meditacije fokusira na disanje, kroz praksu meditacije uspio sam inducirati opušteno stanje u kriznim situacijama s nekoliko svjesnih udisaja, dišući s namjerom. Kad bih se susreo s izazovom koji mi je nekada stvarao stres, udahnuo bih i posvetio mu punu pozornost. Tada bih udahnuo još nekoliko puta. To bi promijenilo moje osjećaje u vezi onoga što se događa. Više nisam reagirao. Umjesto toga, ja sam birao što ću reći i učiniti. Osjećao sam da imam mnogo veću kontrolu nad situacijom.

To je moje osobno iskustvo, ali i iskustvo koje dijele milijuni ljudi koji svakodnevno meditiraju. Ako želite meditirati, a ne znate kako, predlažem vam da se upišete na dobar tečaj, ili pročitate knjigu o tome, ili jednostavno sjedite nekoliko minuta i posvetite pozornost disanju. Osluškujte zvuk disanja i osjetite kako vam dah prolazi kroz nosnice. To je vrlo jednostavna, ali vrlo učinkovita tehnika meditacije.

Moć meditacije tako je dobro poznata, da se sada učestalo koristi u kliničkoj praksi u tretmanu raznih bolesti u kojima je stres otežavajući čimbenik. Mnoga istraživanja meditacije odnose se na redukciju stresa kroz usredotočeni um (RSUU), tehniku utemeljenu na budističkoj tehnici mirnog sjedenja i obraćanja pozornosti na disanje i svaku misao koja se pojavi. Kad se misli pojave, puštamo ih da se rastope. RSUU obično uključuju i blage seanse joge.

Istraživanje iz 2007. godine proučavalo je učinke RSUU programa na zdravlje pacijenata u ranim fazama raka dojke i prostate. Sudjelovalo je 49 pacijentica s rakom dojke i deset pacijenata s rakom prostate. Znanstvenici su mjerili njihovo raspoloženje, simptome stresa, razine kortizola (hormona stresa), broj imunosnih stanica, krvni pritisak i brzinu rada srca, i to prije istraživanja, nakon 6 mjeseci i opet nakon 12 mjeseci. Otkrili su znatno poboljšanje u simptomima stresa, smanjenje krvnog pritiska, smanjene razine kortizola i povećanje broja imunosnih stanica.

Istraživanje iz 2007. godine provedeno na Odjelu za hitnu medicinu Sveučilišta Thomas Jefferson pokazalo je da se RSUU može upotrijebiti za kontrolu razine glukoze kod pacijenata oboljelih od dijabetes melitusa tipa II. Nakon vježbanja RSUU-a, pacijenti su imali niže razine glikosilatidnog hemoglobina (HbAlc) (0,48 posto niže od prosjeka), kao i niži krvni pritisak, manje tjeskobe, depresije i psihološkog stresa od pacijenata koji nisu koristili RSUU.

Meditacija je provjerena i na zdravim osobama. Istraživanje iz 2007. godine koje su objavili znanstvenici iz Medicinskog centra Sveučilišta Duke uključivalo je 200 zdravih, odraslih osoba koje su naučile jednostavnu tehniku meditacije utemeljenu na mantri tijekom četiri kratke, jednosatne seanse, a zatim su to prakticirale 15-20 minuta, dvaput na dan. Istraživanje je pokazalo da je došlo do značajnog poboljšanja raspoloženja, kao i smanjenja stresa i tjeskobe. Znanstvenici su otkrili i to da češće prakticiranje dovodi do boljih ishoda. Bolje je meditirati više nego manje.

Utjecajno istraživanje provedeno 2008. godine na Harvardu dokazalo je da meditacija utječe na nas na genetskoj razini, i djelomice objasnilo njezin snažan utjecaj na zdravlje. Dvadeset dobrovoljaca priučeno je raznim tehnikama reakcija na relaksaciju tijekom osam tjedana (reakcija na relaksaciju je fiziološka reakcija na tehnike poput meditacije, joge, repetitivne

molitve, tai-chija, qi gonga, vježbi disanja i vođene fantazije). Genetska analiza krvi dobrovoljaca otkrila je da se nakon treninga promijenila ekspresija 1561 gena (uključeni su ili isključeni). Specifično, ekspresija 874 gena pojačala se, dok se ekspresija 687 gena smanjila. Dogodilo se to nakon samo osam tjedana. Kod osoba koje su tehnike prakticirale dulje, otkriven je utjecaj na 2209 gena.

Mnogi geni na koje su tehnike utjecale povezani su s reakcijama tijela na oksidativni stres. To je stres koji je rezultat mentalnih i emocionalnih pritisaka. On ima negativni učinak kod mnogih bolesti. To, dakle, znači da tehnike relaksacije mogu imati pozitivan učinak na mnoge bolesti.

Jasno je da nam meditacija koristi i nakon vrlo kratkog prakticiranja. Gornje studije pokazuju zdravstvenu korist čak i na genetskoj razini, ali ona ima gotovo trenutno djelovanje na naše mentalno stanje. Godine 2002. pozvan sam na Svjetsko duhovno sveučilište Brahma Kumaris na tjedan dana meditiranja u planinama Rajasthana u Indiji. Svakoga dana meditirali smo 45 minuta oko 6 ujutro, nakon čega bismo pola sata šetali u tišini. Nakon doručka, uzvanici su pohađali nekoliko tečajeva. Nakon kraćeg slobodnog vremena poslijepodne, slijedila bi još jedna meditacija od 45 minuta, i još jedna navečer, nakon večere. Kad sam se vratio kući, uočio sam da mi um nikada nije bio toliko miran. Primijetio sam da mi glavom ne zuje razne misli. Bio je to ponekad čudan, ali dobar osjećaj praznine u umu. Osjećao sam se sjajno na fizičkoj, mentalnoj, emocionalnoj i duhovnoj razini. Bio sam motiviran za neke promjene u stilu života koje su vrlo lako postale trajne. To smireno stanje uma ostalo je u meni oko mjesec dana, prije no što sam se postupno vratio svakodnevnim mislima, iako su promjene u stilu života ostale trajne.

Stres nam se može prikrasti i potajno. Radio sam u korporativnom okruženju gdje sam „morao" obavljati neke stvari. No, jesam li zaista „morao"? Bi li svijet propao da nisam to učinio? Ponekad moramo zastati usred posla i zapitati se što je važnije, posao ili zdravlje. Vrijedi li naš posao našeg života?

Ponekad nas tek strah za zdravlje uzrokovan nekom posljedicom stresa natjera da sjednemo i obratimo pozornost na to. Iznenada shva¬timo da možemo birati kako ćemo se nositi sa situacijom. Mnogi ljudi promijenili su svoje životne prioritete nakon što ih je pogodio srčani ili moždani udar. Nakon toga došli su do drugog zaključka: „Ništa nije važnije od mojeg zdravlja."

Nošenje sa stresom vještina je koja se može naučiti. Vještina je u tome da promijenimo prioritete koji su nam u fokusu. Kao što smo vidjeli u ovom poglavlju, pomaže ako podijelimo brige s ljudima, a pomaže i meditacija, kao i pozitivan stav.

Trebali bismo shvatiti da stres ne uzrokuju događaji u našim životima, nego naš stav prema tim događajima. Razumijevanje da stres proizlazi iz naše percepcije situacije daje nam sposobnost da kontroliramo stvari. One se ponekad jednostavno dogode, ali o nama ovisi kako će to utjecati na nas.

Kao što imamo sposobnost izliječiti sami sebe, imamo i sposobnost da stvari u životu sagledamo drukčije, da promijenimo prioritete. Čineći to, smanjujemo stres. A vizualizacija djeluje najbolje ako smo pod manjim stresom. Tada možemo zaista početi s izlječenjem - ukoliko znamo kako vizualizirati i kako to primijeniti na specifične uvjete.

To će nam pokazati sljedeće poglavlje.

8

Kako vizualizirati

Mašta je sve. Ona je pregled životnih atrakcija koje dolaze.

Albert Einstein

TS"ao što smo saznali do sada, um stalno utječe na tijelo. Vizualizacija IX je moćan način na koji je to moguće postići. Njome umu dajemo smjer i svrhu.

Ovo poglavlje sadrži neke smjernice za učinkovito korištenje vizualizacije, tako da ćete moći osmisliti vizualizaciju za svaku bolest ili stanje. U šestom poglavlju opisao sam rezultate nekih istraživanja koja su se služila vizualizacijom. Većina istraživanja do sada je bila usmjerena na kretanje mišića (nakon moždanog udara, povrede leđne moždine, kod Parkinsonove bolesti i kod protetike). To kretanje uključuje periferni živčani sustav. No, mnogi oporavci do kojih je došlo zahvaljujući placebo efektu uključuju autonomni živčani sustav, kao i više centre, što sugerira da posvećivanje pozornosti bilo kojem dijelu tijela stimulira taj dio na specifičan način, ovisno o tome što očekujemo ili priželjkujemo da se dogodi, a stimulira i dio mozga koji upravlja njime.

Ključ za korištenje vizualizacije u izlječenju jest da zamislimo kako se proces liječenja odvija u tijelu. Fokusiranje pozornosti na bolesni dio tijela aktivira to područje, kao i dio mozga koji upravlja njime. Vjerujem da se, u skladu s onim što zamišljate, mijenjaju moždane mape i da se u mozgu i u tijelu ispuštaju kemikalije. Geni se uključuju i isključuju, a matične stanice dobivaju upute o tome koja vrsta stanica trebaju postati.

To je lagano učiniti ako zamislite sami sebe u svojem tijelu kao majušnu osobu - ja je zovem „Mini-ja“ (taj naziv je skovala moja prijateljica June i neke žene na jednoj od mojih radionica). Kao „Mini-ja“ (ili „Mini-vi“), igrate ulogu u procesu liječenja. Primjerice, ako ste se posjekli, možete zamisliti da „Mini-vi" spaja dvije strane rane. Možete se poslužiti imaginarnim užetom ili magičnim koncem i dovući dvije strane posjekotine jednu prema drugoj tako savršeno da ne ostane niti traga od rane.

Dok to činite, stanice oko posjekotine bit će stimulirane, kao i područje mozga koje upravlja posječenom površinom. Što više pozornosti usredotočite tamo. to će se više mijenjati moždana mapa tog područja. Kao što smo saznali kroz „studiju s klavirom" i druga istraživanja, čini se da mozak ne zna razliku između stvarnog i zamišljenog. Neuroodašiljači i neuropeptidi bi zalijevali to područje mozga, a geni bi se uključivali i isključivali na tom dijelu. Neuropeptidi bi bili ispušteni u krvotok.

Uključivali bi se i isključivali i geni u tijelu, i posebno geni na mjestu posjekotine. Aktivirali bi se osobito geni hormona rasta koji bi ubrzali proces zacjeljivanja. Geni u matičnim stanicama također bi se aktivirali, tako da bi se matične stanice pretvorile u nove stanice kože. Geni za stres smanjili bi svoju aktivnost, ako ne osjećate stres ili napetost tijekom vizualizacije (u kasnijem dijelu poglavlja objasnit ću vam kako da to postignete).

Zahvaljujući vašoj vizualizaciji, ozdravljenje će se ubrzati. A budući da ste zamislili kako se rana zatvara tako savršeno, i to će imati efekta. Vjerojatno je da će rana zacijeliti mnogo bolje nego da niste to zamišljali. Isto tako, kada se bojimo da će rana ostaviti ožiljak, utječemo na to da proces ozdravljenja skrene u smjeru naše imaginacije.

Točno kretanje kemikalija i gena koje sam upravo opisao još nije detaljno znanstveno istraženo, niti su hipoteze o tome postavljene u znanstvenom radu (koliko ja znam). No, vjerujem da je to samo pitanje vremena. Ljudi su stoljećima ostvarivali sjajne rezultate pomoću vizualizacija. Tek u posljednjih desetak godina znanost je krenula u smjeru istraživanja moći veze između uma i tijela - no ta veza postoji oduvijek. Znanost sada tek grebe po površini u istraživanju nekih čudesnih izlječenja.

U strogo znanstvenom smislu, možda sam i u krivu. No, to nije toliko važno. Najvažnije je da naš um nekako djeluje na naše ozdravljenje. Vizualizacija nam pomaže da svoje umove upotrijebimo na vrlo po¬zitivan način i daje nam osjećaj kontrole u našim životima. Ljudi se prečesto osjećaju bespomoćno kad im dijagnosticiraju neku bolest. Međutim, možda je dovoljan samo osjećaj moći i utjecaja što mogu koristiti svoj um na tako izravan način. Možda su zato bila moguća sva izlječenja opisana u pričama u kasnijem dijelu knjige.

Na kraju krajeva, nije važan način - koje kemikalije se kreću kamo, koji se geni uključuju i isključuju itd. Spoznaje o tome samo nam pomažu da izgradimo vjeru, i to je razlog zbog kojeg sam sve to opisao. No, možda i sam osjećaj nade, koji raste dok svakodnevno vizualiziramo pokreće planine u tijelu, kao što igra golemu ulogu u placebo efektu.
Bit najvećeg dijela ove knjige jest ljudima, koji se žele poslužiti svojim umom, pružiti nešto na što se mogu usredotočiti kad su bolesni. Ovo poglavlje govori o najboljim načinima vizualizacije.

Iscjeljujući prizori

Vizualizacije ove vrste ja zovem „iscjeljujući prizori". One su poput filmskih prizora, ali vi ste glavni lik u prizoru („Mini-ja"), koji sudjeluje u procesu samoizlječenja. To vam pomaže da steknete osjećaj moći nad bolešću.
U primjeru iscjeljivanja posjekotine, zamislili ste sebe kako aktivno privlačite dvije strane posjekotine. Da biste to učinili, trebalo vam je određeno anatomsko poznavanje posjekotine - da ima dvije strane i da se te strane spajaju tijekom liječenja. Neke osnovne informacije mogu vam pomoći i kod težih bolesti. Primjerice, znanje o tome da je tumor izraslina daje vam nešto na osnovi čega možete izgraditi prizor liječenja. Možete ga zamisliti kao komad leda koji se topi, kao što bi se led topio. Možete dopustiti da se to dogodi postupno u vašem umu, tijekom nekoliko dana ili tjedana, tako da se on prilikom svake vizualizacije smanji, ili ga možete zamisliti kako nestaje svaki puta kad ga vizualizirate. Ako uzimate lijekove ili primate zračenje, možete zamisliti agense kemoterapije ili radijacije kao malene vruće metke koji rastapaju tumor.
Ključ je u tome da je vaša pozornost usredotočena na određeno područje, i da je aktivirano i to područje i dio mozga koji upravlja njime. Kemijske promjene događaju se u mozgu, u tijelu i na mjestu na koje se usredotoči vaš um.
Imajte na umu da vam je za to potrebno minimalno poznavanje anatomije. Ako dobro poznajete anatomiju, i to možete iskoristiti. Veće znanje ne znači i bolji učinak. Kako ja vidim stvari u ovom trenutku, najviše ovisi o vašem vjerovanju (poput placeba). Ako posjedujete znanstvenu spoznaju o tome da se nešto mora dogoditi kako bi došlo do ozdravljenja, zamislile upravo to. Vjerojatno nije važno ako to ne znate. Svatko može upotrijebiti ovu metodu u liječenju, ne samo visokoobrazovani ljudi.
Primjerice, zamišljanje tumora kako se topi vjerojatno bi imalo isti učinak kao i zamišljanje kako se geni rasta u tumoru isključuju i kako imunosne stanice prepoznaju stanice tumora i

jedu ih. Konstruirajte svoj „prizor" s elementima koji odgovaraju vašem osobnom znanju i razumijevanju.

Ponekad višak znanja koji ne koristimo može imati i negativan učinak. To se ne događa samo po sebi, ali ako vjerujete da biste trebali nešto zamišljati, ali to ne činite, tada vaše vjerovanje utječe na izlječenje. To je isto kao da ne uzimate sva placeba, kao što sam opisao u trećem poglavlju.

Primijetio sam da je u nekim slučajevima dovoljno korištenje simboličnih slika. Primjerice, prehlade ili gripe brže ćete se riješiti ako zamislite mjehuriće u velikoj pećini - mjehurići su u ovom slučaju simboli bolesti. Svaki puta kada Mini-ja probuši mjehur, to simbolizira slabljenje bolesti. Na kraju, probušit ćete sve mjehure u pećini, a to je simbol nestanka bolesti.

Možda bi ta vrsta vizualizacije - simbolična vizualizacija - djelovala za bilo što. Zamišljanje kako bušite mjehuriće raka, govoreći u sebi „Goni se, raku!“ kako biste postigli snažniji efekt, može učiniti čuda. I ovdje je možda važan osjećaj moći nad rakom, ili možda vaš nesvjesni um, koji posjeduje znanje o bolesti, aktivira autonomni živčani sustav na pravilan način, tako da utječe na sustave raka u tijelu. Na kraju krajeva, nije važno kako se to događa. Činjenica da djeluje jedino je važna bolesnicima.

Jedna od stvari koje obično činimo kad se razbolimo jest fokus na bolest. Pomoću vizualizacije, dobivamo osjećaj moći ili nade i upuštamo se u mentalni pokušaj da učinimo nešto u vezi bolesti. Jedna od sjajnih stvari u vezi vizualizacije jest da se tijekom određenih vremenskih razdoblja um fokusira na pozitivan ishod.

Dok su nam misli uronjene u prizor, ne posvećujemo pozornost patnji niti mislima o tome kako nećemo ozdraviti. Samo na kratko vrijeme, vjerujemo u ono što vidimo. Mislim, možete vidjeti bolest kako nestaje, zar ne? Ponekad vam je dovoljno samo nekoliko trenutaka vjere dnevno, ili zamjena beznađa nadom.

Ne kaže li i Biblija da biste s vjerom veličine zrna gorušice mogli pokretati planine?

Kako konstruirati prizor

Najvažnije je odlučiti što želite. Nakon toga možete odlučiti kako doći do toga s pozicije na kojoj se nalazite sada. Primjerice, odluka da ne želite imati rak prethodi konstrukciji prizora, koji će vas odvesti od stanja u kojem imate rak do stanja u kojem ga nemate.

To vam se može činiti očiglednim, ali vrlo često se jeftino prodajemo. Ciljamo male stvari umjesto da ciljamo ono što zaista želimo. „Bilo bi lijepo riješiti se ove boli" nije isto što i riješiti se bolesti koja izaziva bol. Ako se želite riješiti nečega, neka vam to bude cilj.

U jednom od gornjih primjera zamislili smo da je tumor načinjen od leda. Zatim smo otopili led, tako da je tumor nestao. Ako imate infekciju pluća ili bubrega, cilj vam je riješiti se toga.

Kao „Mini-ja", mogli biste zamisliti infekciju kao crni mljeveni papar raspršen po organu. Zatim biste se mogli poslužiti imaginarnim usisavačem i posisati papar, tako da vam plućno krilo ili bubreg ostanu čisti i počnu normalno funkcionirati.

Kao što sam istaknuo, nije važno ako ne posjedujete znanje o anatomiji. No, određeno znanje može pomoći, jer daje nam osjećaj da znamo što radimo, a to nam osnažuje osjećaj moći. U današnje vrijeme nije teško pronaći informacije. Javne knjižnice sadrže knjige sa slikama dijelova tijela. Informacije o bilo kojoj bolesti možete dobiti na intemetu. Siguran sam i da bi vam vaš liječnik rado detaljno opisao vašu bolest, i da bi bio zainteresiran za vaš pozitivan mentalni pristup. No, ako vam je tako draže, pomoći će vam i prizor koji simbolizira izlječenje. U kasnijem dijelu knjige opisat ću liječenje kvantnim poljem, moćnu simboličku vizualizaciju.

Kada odlučite koje slike želite upotrijebiti, krenite i stvorite priču koja uključuje „Mini-ja“ koji vam pomaže da prijeđete iz bolesti u zdravlje. Primjerice, ako imate artritis u zglobu, možete zamisliti dvije kosti koje se u početku bolno stružu, bez tekućine koja ih dijeli. Vaš cilj je zglob podmazan tekućinom, tako da se kosti ne stružu. U vašem prizoru, možete zamisliti „Mini-ja“ kako prilazi zglobu, a zatim na njega istiskuje mnogo tekućine za podmazivanje. Zglob je sada savršeno podmazan. Zatim možete zamisliti kako se podmazani zglob kreće slobodno i s lakoćom.

Naravno, mogli biste zamisliti i drukčiji prizor. Na jednoj radionici koju sam vodio, moj prijatelj Kevin predložio je zamišljanje kopača koji dolaze na zglob. Oni posjeduju poseban alat za rezanje, pomoću kojega režu višak kosti koji struže i stvaraju prostor. Kopači zatim podižu konstrukciju koja štiti prostor, tako da se kosti više ne stružu. Tada dolazi još jedan kopač s vedrom punim tekućine za podmazivanje (to možete biti i vi), koju zatim ulijeva u procjep. Nakon toga, konstrukcija se uklanja, i dvije kosti udobno su smještene u tekućini.

Ne postoji jedna „ispravna" vizualizacija. Važno je što funkcionira za vas. Ako zamišljate izlječenje nekog dijela tijela popravljanjem oštećenih stanica, možete zamisliti stanice kako god želite. Neki ljudi mogu zamisliti zdrave stanice kao čiste mjehuriće s točkicama u sredini - poput žabljih jajašaca. Drugi ih mogu vidjeti kao ružičaste loptice od želea. Treći ih mogu zamisliti kao gumene cigle na zidu ili sirova jaja razbijena na tavi. Netko može vidjeti oštećenu stanicu ili organ smežuranima ili tamnima, poput grožđice ili suhe šljive. Zatim može za¬misliti kako ih čisti krpom ili četkom i kako se vraćaju u zdrav oblik, sa zdravom bojom i teksturom. Nakon toga, može prijeći na sljedeću stanicu i učiniti isto, sve dok sve oštećene stanice ne budu zdrave. Netko, pak, može zamisliti kako njeguje malu suhu šljivu dok ova ne ozdravi. Može zamisliti kako se brine o njoj, kako joj daje čaroban lijek i kako joj

se vraća snaga i boja. Na nesvjesnoj razini, davanje čarobnog lijeka stanicama vjerojatno će simbolizirati dobivanje odgovarajućih hranjivih tvari koje su im potrebne da ozdrave. To će vjerojatno stimulirati odgovarajuća područja u mozgu na takav način da će zaista primiti hranjive tvari.

Kako biste bili sigurni da u vašim prizorima nema stresa i kako se ne biste bojali svoje bolesti, dobro je da povremeno ubacite malo zabave u svoje prizore. Primjerice, u prvom gore opisanom prizoru s artritisom, kad istisnete ulje za podmazivanje iz limenke, zamislite kako ono cvili dok štrca. Ako želite, možete i pretjerati sa zvukom. Mogli biste i zamisliti pojedine atome ulja kao malene loptice s nasmiješenim licima. Gledajte kako viču „ Jupiiiiii!" dok klize niz cijev limenke s uljem, kao da se sjajno zabavljaju. Malo humora ili vedrine u vašim prizorima često će izazvati osmijeh i na vašem licu.

Budući da je to vaša imaginacija, možete zamisliti štogod želite. Možete se poslužiti magijom da pretvorite jednu stvar u drugu. Što vas sprečava da upotrijebite čarobni štapić? Za vaš nesvjesni um i vaš mozak, sve što se dogodilo jest da ste iz bolesti prešli u zdravlje. Kako ćete to učiniti u svojem prizoru ovisi isključivo o vama. Možete zamisliti da je tekućina za podmazivanje trajna, tako da se nikada ne potroši. Tako zglob više neće biti artritičan. Možda je možete zamisliti kao .tekućinu gimnastičarskog zgloba" ili „tekućinu majstora joge“.

Svoj osjećaj moći možete pojačati ukoliko učinite prizor stvarnijim. To vam može pomoći ako smatrate da niste dobri u vizualizacijama. Da biste to učinili, samo uključite više svojih osjeta. Uočite kako izgleda vaša okolina. Uočite kakva je tekstura tla i stvari koje držite u ruci. Primjerice, ako čistite stanice, uočite kakav je osjećaj tkanine i tekućine na vašim šakama, kakav je osjećaj kada rukama trljate nešto. Ako stišćete limenku s tekućinom za podmazivanje, uočite kakav je to osjećaj, kakav je osjećaj usisavati papar (infekciju) iz organa. Osjetite usisavanje i čujte zvuk usisavača.

Kada ste zadovoljni sa svojim prizorom, možete ga upotrebljavati kada god želite. Možete ga i razvijati s vremenom, ili ga potpuno promijeniti ako smatrate da može biti i bolji. Svaki puta kad ga razvijete ili ga promijenite, učinite ga boljim. Ponekad čak možete imati osjećaj da se vaša bolest popravlja, pa ćete stoga osjetiti potrebu da prilagodite prizor.

Koliko često bih trebao vizualizirati?

Činite to redovito. Maleni čekić može razbiti golemu gromadu ako je redovito udara. Isto tako, ako želite postati olimpijski prvak u nekom sportu, nećete to postići ako jednom odete u teretanu. No, ako odlazite svakodnevno, mogli biste. Sjećate se istraživanja o razvoju snage prsta pomoću vizualizacija? Bila je potrebna ista razina mentalnog i fizičkog rada.

Ako vam liječnik prepiše neki lijek, vjerojatno će na bočici ili paketiću pisati da ga uzimate triput dnevno. Upotrijebite taj recept i za vizualizaciju. Uzimajte svoj mentalni lijek triput dnevno. Vizualizirajte ujutro, poslijepodne i navečer. Možete to činiti i češće, ako želite. Uvjeren sam da ponavljajuća vizualizacija djeluje jednako kao i uvjetovanje u placebo efektu, koji sam opisao u drugom poglavlju. No, za razliku od uvjetovanja, sustave u tijelu možemo mijenjati namjerno. Zato slušajte kako vam vlastito tijelo kazuje koliko često trebate vizualizirati.

I duljina svake seanse vizualizacije može varirati. Deset minuta po seansi dovoljno je da detaljno proradite prizor, a to iznosi ukupno 30 minuta dnevno. Naravno, možete to činiti i dulje ako želite. Ponekad se možemo potpuno unijeti u vizualizaciju. Možete to činiti i u kraćim seansama. Ako činite to samo nekoliko minuta, trebali biste odraditi nekoliko seansi više. Ako vam je to zamorno zbog bolesti, nemojte se zato uzbuđivati. Počnite s jednom jednominutnom seansom na dan. Zatim prijeđite na dvije, a nakon toga radite onoliko koliko možete.

Neke dodatne napomene i savjeti

Evo nekih napomena i savjeta koji vam mogu biti od koristi. Ne morate primijeniti sve. To su samo smjernice i putokazi - pomoći će vam ako imate poteškoća.

Nacrtajte ili naslikajte svoje prizore

Ako imate poteškoća s vizualizacijom, pokušajte nacrtati ili naslikati svoj prizor. Dok crtate ili slikate, ipak aktivirate to područje svojeg tijela, kao i područje mozga koje njime upravlja, baš kao da vizualizirate. Ako niste dobri u slikanju, pronađite neke slike iz medicinske knjige ili na internetu, pa izradite svoj prizor na taj način. Zatim gledajte svoju tvorevinu barem triput dnevno, zamišljajući da se to događa u vašem tijelu.

Ako ste vješti s računalima i ako imate vremena, stvorite animirani prizor izlječenja.

Budite strpljivi

Nemojte se uplašiti ako ne ozdravite za dan ili dva. Ponekad to traje danima, tjednima ili mjesecima. Za ozdravljenje od nekih bolesti potrebno je godinu dana, pa i više, ovisno o tome koliko je rekonstrukcije potrebno i o tome vjerujete li zaista da je to moguće ili ne. Budite strpljivi s tim procesom.

Nemojte se obeshrabriti i misliti da ne djeluje zato što niste 100 posto zdravi sat vremena nakon vizualizacije.

Popravite svoj životni stil

Pokušajte načiniti neke pozitivne promjene u životnom stilu koje će pogodovati vašem oporavku. Proučite svoju prehranu, navike i stil života. Hranite li se zdravo? Budite iskreni prema sebi. Pijete li mnogo alkohola, drogirate li se ili pušite? Kakav stav imate? Bavite li se tjelovježbom?

Zatražite mišljenje svojeg liječnika o tjelovježbi i vježbajte unutar preporučenih granica. Ponekad malene promjene u prehrani, stavu i životnom stilu mogu imati dramatičan učinak na vaše zdravlje.

Upitajte tijelo što mu je potrebno

Iako je nekim ljudima to možda smiješno, možete upitati svoje stanice, organe ili tijelo što mu je potrebno. Najprije se opustite. U opuštenom stanju komunicirat ćete sa svojim nesvjesnim umom, poput hipnotera- peuta, pa ćete moći dobiti više informacija o vrsti promjene koju biste trebali načiniti u životu. Možda ćete imati osjećaj da vodite zamišljeni razgovor, ali ako čujete kakvu mudrost koja vam zvuči smisleno, vjerujte joj.

Primjerice, oboljeli organ može vam reći da su mu potrebne hranjive tvari iz neke specifične hrane, ili da biste trebali smanjiti konzumaciju neke hrane jer sadrži tvari koje štete vašem organizmu. Možda ćete saznati da biste trebali prestati s pušenjem, uzimanjem droga ili pijenjem alkohola.

Mogli biste osjetiti kako vam stanice govore da zamolite svoj mozak da pošalje neke tvari. Učinite to - zamolite mozak da ih proizvede i pošaljite ih tamo gdje su potrebne. Možda ćete dobiti informaciju o vrsti vizualizacije koja vam je potrebna. Možda postoji neki specifičan prizor koji morate odigrati.

Otplešite pobjednički ples

To je nešto što ja ponekad činim u vizualizacijama, a što unosi osjećaj vedrine u razdoblje koje može biti stresno. To je samo smiješni ples kojim slavim uspjeh koji se dogodio u prizoru. Vidio sam to u jednoj epizodi američke bolničke serije Stažisti, kad jedan od glavnih likova slavi pobjedu. Smijao sam se.

Recimo da usisavam neke bakterije i uočim da sam ih već mnogo usisao. U tom času, otplesat ću pobjednički ples u čast mojeg uspjeha. Ponekad ću taj ples otplesati i fizički, a zatim se vratiti u svoj prizor, tamo gdje sam stao (možda će vam biti manje neugodno da to činite kada u blizini nema nikoga), ili ples otplešem na kraju.

Ples možete otplesati pod tušem, u kupaonici, u spavaćoj sobi, ili gdje god želite. Ja često vizualiziram pnlikom šetnji. Veliki dio knjiga napisao sam u kafićima u Windsoru u V. Britaniji, gdje živim. Za šetnju do kafića potrebno mi je 25 minuta. Osim što vizualiziram izlječenje, vizualiziram i stvari za koje želim da mi se dogode u životu. No, kakva god bila narav moje vizualizacije, gotovo uvijek na kraju otplešem pobjednički ples.

Naravno, malo pripazite na svoj ples ako hodate pokraj prometne ceste. Ja u takvim prilikama plešem prstima. Međutim, na pola puta moram proći kroz pothodnik koji vodi ispod ceste. Dug je oko 25 metara, pa plešem dok prolazim kroz njega. U 6.50 ujutro, kad prolazim onuda, tamo obično nema nikoga, pa se mogu stvarno razbacati. Uvijek se smiješim nakon toga.

Jedne večeri počeo sam plesati neke korake koje sam vidio u filmu Groznica subotnje večeri i bio sam posve udubljen u ples kad sam došao do kraja pothodnika i podigao pogled - i ugledao red zidara koji su me promatrali. Bilo je to božično doba, i vjerojatno su cijele noći gradili stambeni blok. Stali su s doručkom i zurili u mene.

Tada sam donio jednu od onih trenutnih odluka koje kasnije požalite. Budući da mi je desna ruka bila uperena u zrak, kao u slavnoj plesnoj rutini Johna Travolte, privukao sam ruku uhu i rekao „Halo“, kao da razgovaram na mobitel. Vjerojatno su pomislili da sam lud. A tada, sreća je htjela da mobitel stvarno zazvoni upravo kad sam prolazio pokraj njih. Samo sam spustio glavu i koračao najbrže što sam mogao, sve dok im nisam izašao iz vidokruga. No, nasmijao sam se toj situaciji. Nakon nekog vremena.

Dio prave moći pobjedničkog plesa leži u činjenici da tjeskobu, stres, brigu ili frustraciju ne možete doživjeti istovremeno s doživljajem humora. Ili je jedno, ili drugo. Zabava vašeg plesa nadomješta brigu neke teške životne situacije. S vremenom, kad god se sjetite te situacije, umjesto brige, osjetit ćete kako se smiješite, jer ste počeli povezivati situaciju s plesom - a to je sjajan način ublažavanja stresa!

Drugi načini na koje djeluje vizualizacija

Vizualizacija djeluje na više razina od razine običnog biološkog učinka. Osim što daju vašem tijelu upute o onome što želite da učini, prizori polako ulaze u vaš nesvjesni um.

Kada misao uđe u vaš nesvjesni um, ona utječe na vaše ponašanje. Primjerice, ako vam crvena boja uđe u nesvjesni um, a da je ne primijetite, kad vam nakon toga pokažu boje i zatraže od vas da izaberete jednu od njih, vjerojatno biste izabrali crvenu, a ne biste ni znali zašto. Isto tako, kad biste crvenu boju zamišljali nekoliko puta na dan, počeli biste češće uočavati crvene stvari, a mogli biste, naizgled slučajno i ne shvaćajući što činite, krenuti

nekim drugim putem ili voziti drugom rutom koji će vas dovesti do mjesta na kojem ima više crvenila.

Zato, kad vizualiziramo izlječenje, često mijenjamo svoje ponašanje, a da toga i nismo svjesni. Počinjemo se ponašati na zdraviji način nego inače. Ponekad se nađemo u društvu raznih ljudi koji s nama podijele upravo onu spoznaju ili informaciju koju smo morali čuti. Ponekad se zaželimo neke specifične hrane koja vjerojatno sadrži hranjive tvari potrebne za naše ozdravljenje. Ponekad se zateknemo kako mijenjamo proizvode kojima se služimo u kući. Možda neki od tih proizvoda koji smo zamijenili sadrži alergen koji je negativno utjecao na nas.

Možda ćete čak otkriti da se životne okolnosti mijenjaju bez vašeg izravnog utjecaja. Nije neobično da ljudi dobiju otkaz baš u pravo vrijeme. To ih u tom trenutku može uznemiriti, ali se pokaže da je upravo to bio tonik potreban za njihovo ozdravljenje.

Primijetio sam da ljudi koji ozdrave od neke bolesti svoje izlječenje uglavnom pripišu nekom lijeku, promjeni prehrane ili nekim drugim okolnostima. Skeptici se služe tim argumentom da bi dokazali kako vizualizacija ne djeluje. Kažu da je problem očito riješio lijek, prehrana ili promjena u osobnom životu koja je smanjila stres. Naravno, to i jest istina. No, obično ne vide da je želja osobe da ozdravi nadahnula nužne promjene. Sve počinje u nama.

Uzimanje lijekova, promjena prehrane i životnog stila i naša želja za oporavkom zajedno funkcioniraju besprijekorno. Rješenje rijetko kada leži u samo jednoj od tih stvari - do rezultata obično dovodi njihova kombinacija. Na kraju, vi ozdravite. Je li zaista važno kako ste to učinili?

Zato nikada ne govorim ljudima da odustanu od lijekova. Uzimajte svoje lijekove i vizualizirajte, i istovremeno poboljšajte svoju prehranu i svoj stav i usvojite zdraviji stil života.

9

Moć afirmacija

Čovjek na kraju povjeruje u ono što si ponavlja dovoljno često, bila to istina ili laž.

Robert Collier

Afirmacije se mogu upotrijebiti neovisno o vizualizacijama ili zajedno s njima. Afirmacija je izjava o nekoj činjenici, ili o nečemu za što želite da postane činjenica, koju ponavljate iznova i iznova.

Postoje tri stvari koje valja zapamtiti u vezi afirmacija:

1. Ponavljanje
2. Ponavljanje
3. Ponavljanje

Kad nešto ponavljamo iznova i iznova, stvaramo neuralne veze u svojem mozgu. Što više to izgovaramo, stvaramo više veza, i one postaju sve jače. Kao Što smo već saznali, isto takve veze stvaramo kad zamišljamo kao da nešto već činimo. Rezultati istraživanja zrcalnih neurona kazuju nam da isto vrijedi i za govor. Primjerice, pričanje o vašoj ruci aktivira područje u mozgu zaduženo za tu ruku. Zato će ponavljanje izjave o istinitosti nečega stvoriti neuralne veze, kao da nam se to zaista događa i da samo utvrđujemo tu činjenicu.

Primjerice, recimo da držite sendvič, gledate ga i osjećate u svojim rukama. Neuroni u vašem mozgu ispaljivali bi signale u područjima koja obrađuju senzome podatke iz vaših prstiju, kao i vaše misli i stavove prema sendviču. Kad ne biste držali sendvič u rukama, nego bi samo zamišljali kako izgleda i kakav je osjećaj kad ga držite na koži, isti neuroni ispaljivali bi u vašem mozgu signale jednakim intenzitetom kao da zaista držite sendvič. Kad biste u obje situacije izgovorili „Ja volim sendviče“, vaš mozak bi ispaljivao signale u istim područjima, bez obzira na to držali vi sendvič ili ne.

Mnogi ljudi koji su bolesni dulje vrijeme potvrđuju svoje stanje izjavama poput „Ovo je grozno", „Nikada neću ozdraviti“ i „Osjećam se umorno". Iako su te izjave točne refleksije njihovih osjećaja, one pojačavaju takvo stanje na biološkoj razini jer se stimuliraju neuroni u pojedinim regijama, ispuštaju se kemikalije, a geni se isključuju i uključuju. Na taj način, stanice povezane s bolešću potiču se da stvaraju proteine i druge tvari koje održavaju bolesno stanje.

Naravno, možda je teško izreći, pa čak i pomisliti, nešto različito od onoga kako se osjećate, a kada patite, posljednje što vam je potrebno jest da vas netko gnjavi da morate biti pozitivniji. Jedna moja prijateljica koja se susretala s teškim izazovima u svojem životu jednom me nas¬mijala rekavši: „Ako mi još netko kaže da razmišljam pozitivno, udarit ću ga.“ No, kada budete spremni - a sada možda još niste, zbog problema koje vam stvara bolest - promjena stava pomoći će vam. Kad bolesna osoba promijeni svoj stav i svoj jezik i potvrđuje iznova i iznova: „Oporavljam se", „Sve mi je bolje“, ili dobro poznatu izreku „Svakoga dana u svakom pogledu sve više napredujem“, ili čak, za početak, „Odlučio sam potpuno se oporaviti“, tada

će se stvoriti odgo-varajuće neuralne veze, i otpustit ćese neuropeptidi, koji će komunicirati sa stanicama i DNK kako bi doveli do izlječenja. Svjesnost o bolesti i o pogođenim sustavima tijela aktivirat će prave neurone koji ciljaju prave sustave u tijelu. Olakšanje zbog „spoznaje“ da se oporavljate dovest će i do toga da se smanji količina hormona stresa, što će također ubrzati ozdravljenje.

Komentirajte

Afirmacije možete upotrijebiti i u svojim vizualizacijama za ozdravljenje. Ponekad vam može pomoći verbalni komentar o onome što se događa. Primjerice, kada tijekom vizualizacije ozdravljenja u kojoj, recimo, usisavate bakterije pomoću zamišljenog usisavača, pomislite „Sve štetne bakterije nestaju iz mojeg tijela“, što je zapravo komentar o onome što se događa, odgovarajući neuroni u vašem mozgu ispalit će signale kao da baktenje zaista nestaju, a to se, naravno, i događa.

Afirmacije privlače dodatnu pozornost na ono što vizualizirate, pomažući vam da se usredotočite na taj dio svojeg tijela, a time i da stimulirate moždane stanice i pokrenete proces izlječenja. Mogu biti korisne ako vam prizor u umu nije jasno vidljiv.

Još jedan primjer - dok zelenim laserom spaljujete stranice raka, možete reći „Stanice raka gore na kostima, ali kosti ostaju netaknute.“

Evo još jednog primjera - recimo da vizualizirate sebe kako ulijevate neku čarobnu tekućinu za podmazivanje u artritične zglobove. Dok podižete posudu s tekućinom i gumenu cijev pomoću koje ćete je uliti u zglob, možete reći: „Ova tekućina je čarobna, 100 posto učinkovita, trajna tekućina za podmazivanje." Dok ulijevate tekućinu u zglob, recite sebi: „Tekućina ulazi u zglob. Zglob sada izgleda posve slobodan.“ Dok zamišljate kako se zglob pomiče, recite sebi: „Zglob se sada kreće lagano i slobodno.“ Na taj način, cijelo vrijeme komentirate svoj prizor izlječenja. Možete komentirati koliko želite, ali i ne morate.

Komentiranje je korisno ako ne možete jasno vizualizirati, jer će neuroni u vašem mozgu ipak biti pobuđeni, vidjeli vi sliku ili ne. Primjerice, ako si ne možete zamisliti sliku unutar arterije, sama svijest o riječima „unutar arterije" pobudit će neurone u mozgu kao da zaista gledate u arteriju.

Koliko često bih trebao izgovarati afirmacije?

Ne računajući komentare, razni ljudi izgovaraju afirmacije s raznom učestalošću, no ja sam otkrio da su promjene brže što češće i sa što većim užitkom izgovaram afirmacije. Ponavljanje

nečega deset puta ujutro i navečer svakoga dana dobar je početak, ali afirmaciju možete izgovoriti svaki puta kad vam to padne na pamet. Primjerice, afirmacija „Oporavljam se“ može biti nešto što ćete izgovarati kad god to poželite, i 20 do 30 puta dnevno.

Ne morate strukturiran svoje afirmacije, ali pomaže ako to učinite. Deset puta ujutro i deset puta navečer jest nekakva struktura. To možete činiti sve dok je potrebno, to jest, sve dok se ono što ste željeli promijeniti ne promijeni.

Ako želite, možete afirmirati i češće od toga. Možda ste toliko odlučni da ćete zatrpati svoj um s 50 ili više afirmativnih izjava dnevno.

Godine 1994. otišao sam liječniku, jer sam pronašao kvrgu na jednom testisu. Jako sam se uplašio. On mi je dogovorio prijem kod specijalista za nekoliko dana, zbog čega sam se uplašio još više. Sjećam se da sam ušao u automobil i plakao. Zatim sam se naljutio zato što sam dopustio da neki aspekti mojeg života budu drukčiji no što sam htio. Odlučio sam načiniti neke važne promjene nakon što riješim taj problem, a apsolutno i totalno sam ga namjeravao riješiti.

Tijekom sljedećih nekoliko dana izgovarao sam afirmaciju „Nema ga!“ nekoliko stotina puta dnevno. Radio sam i pokret rukom nalik rezanju, što je bio simbol za rezanje kvrge. Bez obzira na to što sam radio u tom trenutku, ako bi mi se javila ikakva sumnja, zastao bih i izgovorio afirmaciju, te načinio pokret rukom nekoliko puta, sve dok sumnja ne bi nestala.

Tada sam bio na svojoj drugoj godini doktorskog studija i radio za farmaceutsku tvrtku koja mi je financirala studij. Sjećam se da sam tih dana uništio nekoliko delikatnih ekspenmenata, jer sumnja mi se javljala uvijek kad bih bio u važnoj fazi nekog eksperimenta koja je uključivala prilično skupe kemijske sastojke. No, zdravlje mi je bilo važnije od toga. Bio mi je to zapravo snažan simbol prioriteta koji sam si postavio - da mi je zdravlje važnije od posla.

Kad me specijalist pregledao nekoliko dana kasnije, kvrga je zaista nestala. Možda je to bio tumor, možda i nije. Osobno, nije mi važno. Važno mi je samo to da je nestao.

Svoje afirmacije uglavnom izgovaram s uvjerenjem. Zaista tako mislim. Ako se nalazim na mjestu gdje ih ne mogu izgovoriti na glas, izgovaram ih jasno i glasno u svojem umu. Ako se nalazim kod kuće, koračam po sobi i izgovaram ih glasno i s uvjerenjem.

Kako stvoriti afirmaciju

Kako odlučiti što ćete reći? Afirmacije su izjave o „činjenicama“ - o onome što želite da bude činjenica - pa ih napišite kao pozitivne izjave.

Evo popisa nekih pozitivnih izjava o izlječenju:

„Oporavljam se.“

„Sve mi je bolje i bolje.“
„Osjećam se bolje.“
„Stanje mi se poboljšava.“
„Stanice raka izgaraju.“
„Tumor se otapa/nestaje.“
„Nestao je.“
„Sada se mogu kretati slobodno i lako.“
„Moj krvni pritisak vraća se u normalu.“
„Moje srce postaje sve zdravije i zdravije.“
„Moje disanje postaje sve lakše.“
I učinite ih zaista pozitivnima. Primjerice:
„Oporavljam se brzo“ pozitivnije je od „Moja prehlada nestaje.“
„Umor se otapa“ pozitivnije je od „Moj rak postaje sve lakši.“ „Oporavljam se“ je pozitivnije od „Ne osjećam se više tako loše.“
Zapamtite, afirmacije mogu biti korisne ukoliko se koriste s vizualizacijama ili bez njih. Te strategije možemo vidjeti na djelu u sljedećem dijelu knjige, koji je zbirka istinitih priča ljudi koji opisuju svoje putovanje prema ozdravljenju i ulogu koju je njihov um igrao u tome.

DRUGI DIO

ISTINITE PRIČE

Uvod

Sljedeće poglavlje sadrži neke istinite priče o ljudima diljem svijeta koji su se služili vizualizacijama na svojem putovanju prema ozdravljenju.
Kao što ćete vidjeti, mnogi su se služili vizualizacijama uz druge oblike tretmana. Nisu ih upotrebljavali umjesto, nego uz lijekove i terapije.
Uočio sam znakovite sličnosti među svim pričama koje sam skupio. To su priče ljudi koji se nikada nisu sreli, ali svi su upotrijebili slične strategije u izlječenju. Svaka osoba stvorila je

„prizor ozdravljenja“, koji sam opisao u osmom poglavlju, a koji uključuje neku vrstu zamišljenog uklanjanja nezdravih stanica ili bolesti iz tijela.

Nema mnogo knjiga koje govore ljudima kako to učiniti. Ja osobno vjerujem da mnogi ljudi intuitivno znaju što činiti. To se dogodilo i meni, kad sam si stvarao prizore ozdravljenja. Tome nas nitko ne podučava, ali čini se da znamo što činiti.

Niti jedna od tih priča nije medicinski potvrđena. Prihvatio sam ih u duhu u kojem su mi poslane. Ljudi su bili dovoljno ljubazni da mi šalju svoje priče u nadi da će njihova iskustva nadahnuti druge da izliječe sebe i, što je najvažnije, da vjeruju da to mogu.

Postoji šansa da bi se neki ljudi iz tih priča ionako izliječili. No, reći da to vrijedi za sve njih značilo bi negirati moćan i obično podcijenjen ljudski um. Kao što sam već napisao u ovoj knjizi, postoje mnogi čimbenici koji utječu na ozdravljenje. Um je jedan od njih. Nadam se da ćete, kroz čitanje ove knjige i ovog poglavlja, početi upotrebljavati svoje umove na pozitivniji način.

U poglavljima koja slijede, grupirao sam priče prema bolestima: rak, srčani problemi, bol, kronični umor i ME*, virusi, alergije i autoimunosne bolesti. Uključio sam i priče povezane s gubitkom težine i fizičkom regeneracijom.

** ME (mijalgični encefalomijelitis) ili SKU (sindrom kroničnog umora)*

10

Rak

Irisina priča

Smanjujem se i sjedam na svoje rame. Tamo se nalazi zamišljeni tobogan koji me može odvesti u bilo koji dio tijela. Kližem se kako bih stigla do područja u koje želim doći. Unaprijed odlučujem da ću tamo stvoriti ugodno mjesto na kojem mogu sjediti, tj. travu/sag i mekani naslonjač. To je mjesto gdje sunce uvijek sja igdje se osjećate mirno i spokojno. (Ta trava/tepih i naslonjač bit će tamo uvijek kad radim tu vizualizaciju).

Volim raditi sa zvukom i slikama, jer to pojačava zabavu. Dok radim s kristalima uvijek sa sobom uzimam svoj visak, jer on djeluje kao magnet za stanice raka. Možete promatrati kako izvlači stanice iz zahvaćenog područja. Sjajno je to promatrati, jer stvarno možete osjetiti kako ste uhvatili te pobunjene stanice i izbacili ih iz sebe kroz nožne prste pomoću tobogana.

U redu, idemo.

Kad sjednem na svoje rame, razgovaram sa sobom i kažem si: „U redu, Iris, ovo je vrijeme zabave. Spustimo se i pogledajmo što pobunjene stanice namjeravaju.“

Skliznem dolje i pritom se služim zvukom, poput djeteta. Pronalazim svoj naslonjač, sjednem, gledam stanice i razgovaram s njima.

„Znate koliko vas sve volim i volim razgovarati s vama svakoga dana, ali znate da ne možete ostati ovdje. Morate otići.“

Vizualiziram kako mi stanice odgovaraju: „Volimo i mi tebe i razumijemo.“ Uzbude se i pitaju me: Jesi li ponijela sa sobom svoj visak?“

„Da, jesam“, kažem ja, pa ga vadim iz džepa i podižem ga. Počinje se vrtjeti. Čujem kako se stanice smiju dok lete na visak kao na magnet. Provjeravam cijelo to područje mojeg tijela da bih se uvjerila da je čisto, ali uvijek pronađem nekoliko stanica koje se skrivaju. Zovem ih: „Vidim vas. Propustit ćete zabavu spuštanja niz tobogan ako ne požurite. One jure i smiju se, pridružujući se drugim stanicama na visku.

I dalje ih vrtim, a one viču: „Jesi Ii otvorila slavine na nožnim prstima?“

Saginjem se, otvaram pet slavina i kažem: Jeste li spremne?" Vodim ih do vrha noge, otpuhnem ih s viska i mogu ih čuti kako oduševljeno vrište dok se spuštaju niz tobogan u mojoj nozi. Dok lete kroz moje nožne prste u Majku Zemlju, viču: „Volimo te, Iris.“ Ja im viknem: …I ja vas.“

To je djelovalo zato što…

Iris ima vedar, pozitivan stav i u njezinom prizoru prisutan je snažan element humora. To bi umanjilo stres koji je inače mogla osjećati s obzirom na svoju bolest. U svojem je prizoru stvorila i ugodno mjesto na kojem će se uvijek osjećati mirno.

U svojem prizoru, Iris je vidjela uklanjanje stanica raka. Njezin prizor odigrao je priču: „stanica raka više nema.“ Njezina svijest o lokaciji stanica raka stimulirala je ta područja, kao i dio mozga koji upravlja njima.

Činjenica da joj je prizor bio tako jasan da je mogla zaista „postići osjećaj“ da stanice raka odlaze pojačala je snagu tog prizora i ubrzala rezultate.

Također, uočite da je Iris postupala prema stanicama raka s ljubavlju i da ih je vidjela kako sretno napuštaju njezino tijelo. Neki ljudi radije postupaju tako, umjesto da se posluže silom. Ljubav je moćan osjećaj i može imati snažan učinak na tijek bolesti. Međutim, na kraju ćemo postići iste rezultate, sve dok prizor prikazuje kako stanice raka nestaju.

Petulina priča

Prije više od deset godina dijagnosticiran mi je inoperabilan rak dojke. Dali su mi 15 posto šansi za preživljavanje. Rak se proširio ina moj limfni sustav i u vrat. Primala sam kemoterapiju i radioterapiju koji su trebali smanjiti tumore, a zatim je ono što ostane u mojoj dojci trebalo odstraniti kirurškim zahvatom.

Dok sam išla na tretmane, vizualizirala sam zeca kojeg sam nazvala „Čisto zdravlje“ kako skače u moje tijelo i jede sve stanice raka. Stanice raka bile su hrana za tog zeca i on ih je volio jesti. Nisu mu mogle nauditi, jer one su mu bile hrana. Izgledao je jako zdravo i imao sjajno krzno. Kad bi se najeo, iskočio bi iz mog tijela i odjurio u šumu, gdje bi izbacio sve štetne proizvode. Na tom je mjestu s vremenom izraslo prekrasno drvo. Svi koji bi vidjeli to drvo, ili sjeli pod njega, osjetili bi mir i blagostanje. Ono se zvalo „drvo izlječenja“

Radila sam tu vizualizaciju barem dva ili tri puta dnevno, i svaki puta kad bih išla na tretman. Na kraju tretmana, liječnici su bili zapanjeni mojom reakcijom. Rak je nestao i nije mi trebala operacija.

U drugoj vizualizaciji, vidjela sam stanice raka kao balone koje sam bušila dva ili tri puta dnevno. Prazne ljuske zatim bi bile isprane kroz moje tijelo, i izašle bi kao otpad u zemlju, gdje bi se zatim pretvarale u pozitivnu energiju na dobrobit svih.

U trećoj vizualizaciji, stajala sam pod tušem čiste, ljekovite vode. Voda je ulazila u mene kroz tjeme i tekla niz moje tijelo, ispirući sve stanice raka. Zatim je izlazila iz mojih stopala kao crna, gusta tekućina, koja se postupno mijenjala u smeđu, rjeđu tekućinu, a zatim u čistu vodu, kad bi stanice raka bile uklonjene. Ta voda odlazila je u zemlju kroz odvod i mijenjala se u pozitivnu energiju. Zatim bih vizualizirala čisto bijelo ljekovito svjetlo koje ispunjava prostore u mojem tijelu gdje su se nalazile stanice raka.

Osim toga, svake noći prije no što idem spavati, govorim sebi: „Imam čudesno tijelo koje sjaji savršenim zdravljem“, i „Svaka živa stanica u mojem tijelu je cijela, normalna i savršena.“ Također, vizualiziram svoje tijelo puno ružičaste ljekovite svjetlosti, koja je boja Ijubavi i harmonije. Pored toga, pjevam „Om“ svojoj lijevoj dojci, i na određenoj noti osjetim kako tkivo vibrira. Sigurna sam da mi je sve to pomoglo, jer još sam živa i zdrava 11 godina kasnije. Liječnici i sestre još se čude činjenici da sam tako zdrava.

To je djelovalo zato što...

Petulin prizor opisivao je prijelaz iz stanja u kojem rak postoji u stanje u kojem ne postoji. Uočite kreativan način na koji je to činila u prvoj vizualizaciji. Upotreba zeca „Čisto zdravlje!“ stvorila je vedar prizor koji smanjuje stres povezan s bolešću, a čini ga i zanimljivijim, zbog čega je lakše zadržati fokus. Ime „Čisto zdravlje“ također simbolizira

način na koji je zamišljala samu sebe, kao i činjenica da je zec očito bio zdrav, sa sjajnim krznom.

Sviđa mi se i dio s recikliranjem stanica raka. To odražava spoznaju da u svemu postoji pozitivna strana i želju da stvari ispadnu najbolje za sve. Znamo i da pozitivan stav pomaže zdravlju.

Uočite i to da se služila vizualizacijom uz kemoterapiju. Ne morate birati između jednog i drugog. Posvećivanje pozornosti lokaciji na kojoj se nalazi rak stimuliralo je tu lokaciju i područje mozga koje upravlja njome, mijenjajući moždanu mapu i izazivajući brojne kemijske promjene. Geni u mozgu, u tijelu i na lokacijama zahvaćenim rakom aktivirali su se, a geni u matičnim stanicama poticali bi rast zdravih, novih stanica.

Ponavljanje vizualizacije također je igralo ključnu ulogu. Vizualizirala je barem dva ili tri puta na dan.

Upotreba balona bila je dobra simbolička vizualizacija i predstavljala je pucanje „mjehura raka“ u njezinom tijelu. U njezinom nesvjesnom umu, rak je bivao eliminiran. To je stimuliralo odgovarajuća područja tijela i mozga, pa se to na kraju i dogodilo.

Vizualizacija s tušem bila je također moćna simbolična vizualizacija jer je, kao i druge dvije, opisivala kretanje iz stanja u kojem rak postoji u stanje u kojem ne postoji. Kako je napredovala s tom vizualizacijom i kako je voda postajala sve svjetlija, sve dok se nije očistila, njezin mozak dobivao je snažnu nesvjesnu poruku da je rak nestao. Više razine njezinog živčanog sustava djelovale su da to pretvore u stvarnost.

Upotreba tri različite vizualizacije bila je vrlo dobra, jer ponekad nam isti prizor dosadi. Mnogi ljudi odustanu zbog toga - ne mogu se natjerati da stalno iznova zamišljaju isti prizor. No, kad mijenjamo prizore, ostaju nam zanimljivi.

Na kraju, i afirmacije su imale veliki utjecaj. Usredotočile su njezinu pozornost na ono na što se željela usredotočiti i, kao što je slučaj s vizualizacijama, stimulirale su njezin mozak i tijelo na način koji potiče ozdravljenje.

Cathiena priča

Prije deset godina dijagnosticiran mi je non-Hodgkinsov limfom. Imala sam vrlo velike tumore u abdomenu i preponama. Bila sam predviđena za kemoterapiju, ali rekli su mi da čekam pet tjedana da vidimo kako će se moja bolest razvijati. Vjerovali su da je riječ o tipu koji raste sporo, ali budući da su tumori bili zaista veliki, smatrali su da bi rak mogao mutirati u agresivniji oblik.

Tijekom čekanja, mnogo sam čitala i išla sam triput tjedno na refleksologiju. Krenula sam i sama na tečaj za refleksologa i znala da to pomaže. Moj refleksolog pričao mi je o stvarnim opasnostima od kemoterapije - to mi nisu rekli. Da skratim dugu priču, odlučila sam da ne idem na konvencionalno liječenje. Umjesto toga, oslanjala sam se na organsku dijetu i sokove od povrća, duge šetnje u prirodi i mnogo smijeha s prijateljima. Odustala sam od nastavničkog posla.

No, služila sam se i vizualizacijama pomoću kojih sam se fokusirala na oslobađanje stanica od raka. Prije svega, rekla sam sebi da mi moje tijelo nije neprijatelj, ali da su neke stanice nekako izgubile put. Nacrtala sam sliku koja je predstavljala moje stanice raka kao sive mjehure bez mnogo oblika ili čvrstine. Zatim sam nacrtala moje T-stanice kao malene pirane - imale su vrlo fokusi rane, ali prijateljske oči i vrlo oštre zube. Niti jedan sivi mjehur nije imao šanse! Vizualizirala sam kako grizu stanice raka krupnim ugrizima i usisavaju ih u svoje trbuščiće... očito su uživale u hrani... čak sam ih „čula“ kako govore „Njam, njam, njam“ dok jedu.

U početku, morala sam se truditi da prolazim kroz tu vizualizaciju nekoliko puta dnevno, ali vrlo brzo ona je postala dio svakog mojeg budnog trenutka. Bilo je to kao da imam maleni TV zaslon u kutu svojeg uma, koji stalno prikazuje isti crtić. Često bih mu se smijala.

Služila sam se i afirmacijama, koje su bile raznolike. U samom početku, dok sam još osjećala tjeskobu zbog dijagnoze i mogućnosti umiranja, smislila sam jednu, varijaciju one „Svakoga dana u svakom pogledu napredujem“. Moja je bila: „Moj imunosni sustav je vrlo snažan i svakoga dana moje stanice postaju čistije i zdravije, moj imunosni sustav je vrlo snažan.“ Ponavljanje mi se činilo nekako nužnim da se poruka utisne u moj mozak.

Djelovalo je, jer svaki puta kad bih se probudila tijekom noći s napadom panike, moja afirmacija proradila bi i vratila bih se u san, nakon što bi se nakratko fokusirala na nju. Sljedeće noći opet bih se probudila i, ovoga puta, čim bih otvorila oči, začula bih riječi u umu i zaspala odmah, uvjerena da moje tijelo radi za mene čak i u snu. Nakon nekog vremena, jedva bih otvorila oko, kad bih čula kako mi se glava puni afirmacijom: kaseta je takoreći svirala, a da je ja nisam morala uključiti! Nakon što sam to shvatila, nikada se više nisam probudila noću.

Tijekom dana, igrala sam se afirmacijama: uzela bih ogledalo i pravila se da pričam s nekim, rekavši ogledalu: „Moj imunosni sustav je vrlo jak, znaš!“ Najčešće bih se nasmijala na pomisao da netko naiđe dok vodim tako lud razgovor s ogledalom.

Služila sam se afirmacijama i da se pozabavim određenim emocionalnim pitanjima koja su se nalazila u korijenu mojeg raka. Jedna vrlo jednostavna afirmacija koju je sugerirala Louisa

Hay, „Volim i odobravam samu sebe, sve je u redu"“ u početku se pokazala nemogućom. Nisam se mogla pogledati i reći: „Volim i odobravam samu sebe“, a da pritom ne zaplačem ili ne padnem u histerični smijeh...

Ipak, zahvaljujući Louisi Hay, smatrala sam da će afirmacije razriješiti rak kao posljedicu neke duboke traume, dugogodišnje ogorčenosti itd... i uspjelo je. Dala sam sve od sebe i s afirmacijom „S ljubavlju opraštam i otpuštam svu prošlost.“ Još se i danas služim tom afirmacijom i osjećam kako mi se srce otvara dok je izgovaram.

Bolest mi je dijagnosticirana u travnju, na moj 45. rođendan, a do prosinca broj mojih kanceroznih tumora smanjio se za 70 posto. Do početka sljedeće godine, svi su nestali. Možete provjeriti sve te činjenice: moja savjetnica u bolnici Vale of Leven (u Škotskoj) je dr. Patricia Clarke.

Za život bez granica!

To je djelovalo zato što...

Cathie je stvorila prizor u kojem njezine T-stanice gutaju stanice raka, a koji opisuje prijelaz iz stanja u kojemu rak postoji u stanje u kojemu ne postoji. To stimulira rakom zahvaćena područja na tijelu, kao i područja u mozgu koja upravljaju njima, što vodi do pozitivnih kemijskih i genetičkih promjena u mozgu i na lokacijama zahvaćenim rakom.

Potvrđujući da joj tijelo nije neprijatelj, postupala je prema njemu s ljubavlju. Kad razmišljamo o stvarima koje su pošle po zlu i mislimo da snama nešto nije u redu, generiramo stres i to na nas negativno utječe. Umjesto toga, Cathie je afirmirala da su neke stanice jednostavno izgubile svoj put. To pokazuje i ljubav i prihvaćanje što, vjerujem, čini pozitivnu razliku.

Pomogla je i upotreba refleksologije. Iako ne postoji mnogo dokaza koji to potvrđuju, kao što je slučaj s mnogim drugim alternativnim terapijama, vjerujem da je samo pitanje vremena kad će se takvi dokazi pojaviti. Njezino vjerovanje također je pridonijelo učinkovitosti.

Tjelovježba i prelazak na zdravu organsku prehranu i sokove od povrća također joj je koristio. Postoje dokazi koji ukazuju na to da povećana potrošnja voća i povrća i manje mesa u prehrani smanjuju mogućnost dobivanja raka.

Smijeh je smanjivao stres i preplavljivao tijelo kemikalijama sreće, koje su vjerojatno odigrale nekakvu pozitivnu ulogu u ozdravljenju. I mali detalj: .Njam, njam, njam“, izmamio bi osmijeh na njezinom licu tijekom vizualizacije.

Odustajanje od nastavničkog posla bilo je dobra ideja, jer je eliminiralo mogući izvor stresa i omogućilo Cathie da usredotoči veći dio svoje energije na izlječenje. Jasno je, da je imala vrlo pozitivan stav i da je odlučila riješiti se raka.

Cathien snažan pozitivan stav odrazio se i u brojnim afirmacijama. Njezin prizor postao je dio svakog njezinog budnog trenutka, što je imalo znatne pozitivne posljedice.
Afirmacije su pridonijele izlječenju na vrlo pozitivan način, pojačavajući joj imunosni sustav.
Budući da je raksmatrala posljedicom dubokih trauma i dugogodišnje ogorčenosti, bila je u stanju pozabaviti se tim emocionalnim pitanjima. Po mojem mišljenju, postoji veza između potisnutih negativnih emocija te vrste i nekih oblika raka. Neke dokaze za to spomenuo sam u svojoj knjizi Važna je misao.

Sarina priča

Nakon biopsije kvrge u mojim preponama kojoj sam se podvrgnuta 2005. godine, dijagnosticiran mi je non-Hodgkinsov limfom. Daljnje pretrage pokazale su da se bolest proširila na obje strane mog tijela, kao i na koštanu srž. Koliko znam, to bolest svrstava u kategoriju IV (medicinskom terminologijom).
Objasnili su mi da će se tretman sastojati od kemoterapije, uz mogućnost transplantacije koštane srži u budućnosti. Objasnili su mi i da, budući da je limfom niskog stupnja, tretman neće uslijediti odmah, već će me samo aktivno pratiti, dok se simptomi ne promijene. U početku sam bila vrlo zbunjena tom odlukom, jer uvijek sam smatrala da rana intervencija dovodi do najboljih ishoda u tretmanu raka. No, što sam više saznavala o bolesti, sve sam se više mirila sa situacijom. Shvatila sam, da mogu uslijeditidulja razdoblja u kojima neće biti većih promjena u bolesti. To mi je dalo vremena da istražim druge mogućnosti.
Tijekom osamdesetih, kupila sam knjigu Kreativna vizualizacija Shakti Gawain, otkrila meditaciju i neko vrijeme se služila afirmacijama i vizualizacijama. Čak sam sudjelovala na Shaktinoj radionici u Londonu, ali iz mnogih razloga, taj dio mog života kasnije je nestao.
Međutim, područje komplementarne medicine/terapije i dalje me zanimalo, pa sam ga počela istraživati detaljnije s obzirom na moju trenutnu situaciju. Knjiga Brandon Bay Putovanje (koja opisuje Brandonino putovanje prema ozdravljenju od raka kroz otpuštanje mnogih godina emocionalne boli) stajala mi je na polici više od godinu dana i nisam je stigla pročitati, pa sam počela s njom.
Krenula sam na svoje prvo „putovanje" dva tjedna nakon dijagnoze i otkrila da je to iskustvo koje mijenja život. Zatim sam otkrila holističkog savjetnika koji je razvio komplementarni pristup liječenju raka. Tamo sam počela razvijati tehnike meditacije i vizualizacije.
U prošlosti sam se služila homeopatijom za liječenje manjih bolesti i bila sam vrlo impresionirana ishodom. Zato sam opet potražila savjet i vodstvo homeopata. Homeopatkinja koju sam pronašla podržavala je sve aspekte mojeg pristupa ozdravljenju. Uvela me i u reiki,

koji jeza mene bio najdublja metoda intervencije. Otkrila sam da pojačava tehnike meditacije i vizualizacije kojima sam se služila.

Tijekom vremena, upotreba reikija pojačala je moje vizualizacije do te mjere da mije trebala samo početna namjera da dođe do spontane vizualizacije. Činila sam to bez napora. Živopisne vizualizacije manifestiraju se čim sklopim oči.

Imala sam mnoga iskustva vizualizacije kroz meditaciju, na poslu, tijekom reikia, pa čak i kad sam šetala psa, i vjerujem da su snažno utjecale na moj put prema ozdravljenju.

Snažno sam osjećala da bi, kad bi oni kojima je dijagnosticiran rak barem mogli promijeniti svoj odnos prema bolesti, to moglo snažno utjecati na dugoročnu prognozu. Previše je ljudi koji se osjećaju bespomoćno kad se suoče s dijagnozom raka i prihvaćaju svoju medicinsku prognozu bez pitanja. Nažalost, to za mnoge postaje stvarnost. I ja sam se tako osjećala neko vrijeme.

Međutim, ja nisam morala žuriti s liječenjem i to mi je dalo vremena da istražim druge mogućnosti. Dvije godine kasnije, uvjerena sam da je zdravlje stanje uma. Svi aspekti mog života popravili su se i mnogo se bolje osjećam. Još se redovito sastajem sa svojom savjetnicom. Međutim, učestalost posjeta znatno se smanjila jer su moji simptomi stabilni.

Pretpostavljam da su najvidljiviji rezultati vizualizacija oni fizički. Nakon pregleda u 2005. godini, rekli su mi da su povećani čvorovi prisutni s obje strane prepona. Nisu mi to morali reći, jer bili su vrlo vidljivi! Izgledali su kao veliki grašci u preponama. Kad sam tek započela s vizualizacijama, zamišljala sam čvorove kao blokove leda koji se polako tope, sve dok ne nestanu. Ponavljala sam tu vizualizaciju svake noći prije spavanja. Za šest mjeseci, čvorovi s lijeve strane značajno su se smanjili, a danas su jedva vidljivi. Povećani čvorovi s desne strane također su se smanjili.

Svakodnevno prakticiram vizualizaciju i reiki. Osim toga, primam reiki od praktičara jednom mjesečno po sat vremena. Budući da sam sada krenula na početnu obuku za reiki praktičara (1. razina), kanaliziram tijek reiki energije za sebe. Budući da je i reiki oblik vizualizacije, sada sam razvila vlastitu tehniku u kojoj se služim i jednim i drugim. Vjerujem da to pojačava vizualizaciju. Počinjem s početnom namjerom, koja je uglavnom savršeno zdravo tijelo. Vizualizacija se zatim često pokreće bez mnogo mojeg truda.

Najupečatljivija vizualizacija koja mi se manifestirala je ona koju sada redovito ponavljam - ona u kojoj sve stanice raka iz mojeg tijela čekaju autobus!!!! Gledam kako ulaze u autobus jedna po jedna i, kad autobus krene, sve malene stanice raka smiješe mi se i mašu mi dok se ne izgube iz vidokruga.

Drugi upečatljivi fizički rezultat dvogodišnjih vizualizacija je moje stanje općeg zdravlja i dobrog osjećanja. Prije dijagnoze, imala sam česte upale bronhija i redovito su mi prepisivali antibiotike. Osjećala sam i manjak energije i stalno sam bila umorna.

No, sada nisam imala upalu već više od dvije godine, rijetko sam bolesna i imam obilje energije.

To je djelovalo zato što...

Sarah je vjerovala da je zdravlje stanje uma, pa se usredotočila na upotrebu uma na pozitivan način. Njezino „putovanje“ igralo je ključnu ulogu u ozdravljenju jer je potaknulo emocionalno izlječenje, što je utjecalo na bolest. Upotrebljavala je i reiki i otkrila da on pojačava vizualizacije kojima se služila. Redovite reiki seanse nesumnjivo su joj pomogle u nastojanju da izliječi svoje tijelo. Novija znanstvena istraživanja liječenja polaganjem ruku pokazuju da ono mijenja brzinu rasta stanica u koži i koštanih stanica.

Sarini prizori pretvorili su povećane čvoriće u blokove leda, koje je gledala kako se tope, a bila je tu i upečatljiva vizualizacija u kojoj stanice raka odlaze autobusom. Bio je to opis kretanja iz stanja u kojem tumori postoje u stanje u kojem ne postoje. To je utjecalo na područja u mozgu koja upravljaju zahvaćenim dijelovima tijela, kao i na te dijelove tijela.

Na kraju, kao što sam već rekao, ne vjerujem da mozak registrira razliku između stvarnog i zamišljenog. Kako je Sarah zamišljala tumore kako se tope i stanice raka koje odlaze u autobusu, vjerojatno je da je mozak ispustio sve prave kemikalije i da je utjecao na prave gene koji su doveli do stvarnog nestanka raka, jer ona je to zamišljala.

Patina priča

Patinu priču prenijela je njezina sestra Carol.

Moja sestra Pat probudila se jednog jutra i otkrila da se ne može kretati. Odveli su je u bolnicu Peterborough, a zatim u bolnicu Addenbrookes u Cambridgeu, gdje joj je dijagnosticiran rak koji joj se omotao oko kralježnice između, čini mi se, trećeg i petog kralješka. Podvrgnuta je tretmanu zračenjem i nakon nekoliko tjedana mogla je hodati pomoću hodalice, ali liječnici su mislili da ima samo šest tjedana života. Dogodilo se to 2002. godine Moja sestra sada me redovno posjećuje i vozi sama. Hodalice nema odavno.

Pat, moja kći, ja i nekolicina naših prijatelja bavimo se duhovnošću. Čim joj je dijagnosticiran rak, svi smo počeli s vizualizacijama.

Mogu vam reći što sam ja radila. Uzemljila bih se i zatim gledala Patina leda poput rendgena. Ponekad bih se služila plavo-bijelim laserom da spalim rak, ponekad bi to bila posebna zelena kiselina koja spaljuje samo stanice raka, a ne i kost. Radila sam to svakodnevno oko godinu

dana. Kad bih se vidjela sa sestrom, uvijek bih položila ruke na nju i tražila da kroz mene prođe posebna Božja iscjeliteljska sila.
štogod da smo radili, djelovalo je, jer iako su liječnici rekli mojoj sestri da ne mogu izliječiti cijeli rak zračenjem zbog njegovog položaja, na posljednjem pregledu više nisu pronašli rak. Rekli su joj da je potpuno čista.
Vjerujem da je um snažno oruđe, ali potrebna mu je vježba da bi ojačao. Vjerujem i u Boga, anđele i snagu molitve - to je vrlo moćan alat.
To je djelovalo zato što…
Pat i njezina obitelj i prijatelji kolektivno su vizualizirali njezino ozdravljenje. Carolin prizor pričao je priču o uklanjanju stanica raka. To je stimuliralo područje zahvaćeno rakom, kao i područje u mozgu koje upravlja njime, što je vodilo do biokemijskih i genetičkih promjena u mozgu i na području zahvaćenim rakom.
Uočite da Carol uglavnom i nije bila pokraj svoje sestre dok je vizualizirala. Izlječenje je moguće poslati i drugim ljudima. Moramo samo zamisliti prizor izlječenja u njihovom tijelu.
Carol je imala i snažnu vjeru u snagu uma, što joj je pomoglo. Uz njezinu vjeru u Boga, anđele i snagu molitve, to se zaista pokazalo moćnim alatom.

Jeannineina priča

U srpnju 2007. godine, nakon testiranja, dijagnosticirane su mi abnormalne stanice na grliću maternice. Stupanj je bio blag. Pozvali su me na kolposkopiju 11. listopada. Možda znate da je to uobičajena pojava kod žena moje dobi (52) i da se brzo liječi na licu mjesta. No, jako sam se uplašila. Nakon početnog šoka, koji sam izrazila pjesmom u mojem dnevniku, i ispričala najbližim prijateljima, odlučila sam učiniti nešto u vezi toga.
U rujnu pisala sam g. Jan de Vriesu (svjetski poznatom liječniku koji radi u Škotskoj), koji mi je prepisao biljni lijek (Indolplex s DIM-estrobalans). Uzimala sam jednu tabletu dnevno, ali dva tjedna prije no što sam trebala ići u kliniku shvatila sam da sam trebala uzimati barem dvije dnevno.
Vjerujem i u snagu uma, opuštanje itd. Dva tjedna prije zakazanog termina, usredotočila sam se na brisanje abnormalnih stanica. Vizualizirala sam redove stanica (tri ili četiri reda) s velikim crnim mrljama (većima nego što bi trebale biti) i promijenila sve stanice u one zdravog izgleda, red za redom, sve dok i posljednja nije izgledala zdravo. Uzela sam i imaginarnu gumicu i izbrisala sve abnormalne stanice, zamijenivši ih stanicama normalnog izgleda, i vizualizirala redove zdravih stanica. Činila sam to svake noći.

Otišla sam na Odjel za kolposkopiju dogovorenog datuma i specijalist je rekao da nema ni traga od abnormalnih stanica. Ginekolog je čak rekao da vagina izgleda mlađe no što bi očekivao za moju dob! No, nisam sigurna što je htio time reći!

Zaboravila sam reći da sam tijekom tog razdoblja, nedugo nakon dijagnoze, primila i dva iscjeljivanja na daljinu. Jedno je bilo iscjeljivanje bi-aurom, a u drugom mi je prijatelj slao narančastu boju.

To je djelovalo zato što...

Jeannineina priča opisuje proces pretvaranja abnormalnih stanica u zdrave stanice. Njezin prizor uključivao je redove stanica s velikim cmim točkama koje su se pretvarale u zdrave stanice. Upotrijebila je i zamišljenu gumicu za brisanje da izbriše abnormalne stanice. Mozak ne zna razliku između stvarnog i zamišljenog, pa je vjerojatno da je to dovelo do odgovarajućih kemijskih i genetičkih promjena.

Uzimala je i biljni lijek koji je vjerojatno utjecao pozitivno, iako ga nije uzimala u propisanim količinama.

Jeannine je napisala i pjesmu i ispričala bliskim prijateljima o svojem početnom šoku. To je moglo pospješiti izbacivanje pohranjenih negativnih emocija, što bi pomoglo procesu ozdravljenja.

Kao što sam istaknuo kod Patine pnče, izlječenje možemo slati i drugim ljudima. Jeannine je primila dvije takve terapije (na daljinu) iscjeljivanja bi-aurom. U jednom od njih, prijatelj joj je poslao narančastu boju. Ja se volim služiti bojama u vizualizacijama. Primjerice, kao što sam rekao u trećem poglavlju, plava boja smiruje. U jednom istraživanju, plavi placebo sedativi bili su učinkoviti u 66 posto slučajeva, u usporedbi s ružičastima, koji su bili učinkoviti u samo 26 posto slučajeva. Narančasta se često povezuje s radošću, suncem i entuzijazmom. Ponekad je povezana i sa snagom i hrabrošću. Oba značenja pozitivna su u kontekstu izlječenja. Jeannine bi vidjela sebe radosnu i punu entuzijazma za ozdravljenje, ili bi osjetila snagu.

Lindina priča

Liječenje vizualizacijom bilo je za mene sjajno. Prije pet godina dijagnosticirali su mi dijabetes i dvije godina živjela sam kao dijabetičarka. Prije tri godine otišla sam liječniku po sprejza astmu, i odmah su me prebacili u bolnicu na transfuziju krvi. Imala sam rak debelog crijeva. Jedini simptom bio je umor, ali zahvaljujući dobrom liječniku, koji je moje bijele ruke protumačio kao znak da imam malo krvi u tijelu, danas sam još ovdje.

Čekajući glavnu operaciju, započela sam s terapijom vizualizacije. Mnogo godina proučavala sam um i spremala se otvoriti svoju tvrtku Minpower Mindworks kad sam saznala za tu vijest. Vizualizacije su bile sjajne za rješavanje napada panike, i ublažile su traumu bolničkog liječenja i dugih čekanja u bolničkim čekaonicama. Jednostavno bih pobjegla na lijepo mjesto i nije mi trebao valium i slične stvari koje su se davale drugim pacijentima zbog klaustrofobije tijekom skeniranja, itd. Tijekom jednog 40-minutnog skeniranja u „bačvi“, mentalno sam krenula na šetnju šumom. Kad je završilo i kad sam morala ustati, noge su me boljele kao da sam zaista bila na dugoj šetnji.

Kirurg je rekao, da je većini ljudi potrebno tri mjeseca bolovanja nakon operacije kakvoj sam ja podvrgnuta. Rekao je da rana zacjeljuje samo sedam dana, a sve ostalo je vjerojatno u umu. „Sjajno“ pomislila sam. „Kakav izazov!“

Vratila sam se na posao s punim radnim vremenom, služeći se javnim prijevozom, nakon tri i pol tjedna.

Rak se proširio na limfni sustav i trebala sam ići na kemoterapiju, ali vjerovala sam da sam sama stvorila taj rak zadržavajući gomile negativnih misli o prošlim dogadajima, pa sada moj um mora izliječiti tijelo. Radila sam vizualizacije tri puta dnevno i pazila da jedem samo hranu koju sam sama pripremila, kako ne bih unosila toksine u tijelo.

Evo vizualizacije kojom sam se služila. Adaptirana je iz Silva metode (to je moćan sustav izlječenja).

Najbolje djeluje kada legnem ili sjednem na nekom mirnom mjestu, iako funkcionira i na bučnijim mjestima poput vlaka. Zatim brojim polako od 10 do 1 (uz osjećaj kao da uranjam sve dublje u vodu).

Krećem oči s lijeva na desno i vidim broj 3... 3... 3. Zatim vraćam oči ulijevo i ponavljam 2... 2... 2 i opet 1... 1... 1. Sada sam već vrlo opuštena.

Govorim sebi da sam povezana s višim silama (Bogom, Buddhom, itd.). Vidim sebe kako hvatam Božju ruku. Zatim osjećam kako vibracije svemira teku kroz moje tijelo. Zovem arhandele i anđele s četiri strane svijeta da me štite.

Govorim sebi da se trebam riješiti svih negativnih iskustava iz dosadašnjeg života. Osjećam blagi osjećaj plutanja, kao da sam slobodna. Opraštam svim ljudima koji su mi donijeli bol i tugu. U početku, ta su lica bila vrlo blizu mojeg, ali s vremenom, otplutala su u daljinu, i sada ih se jedva i prisjećam. Preobrazila su se iz Ijutitih lica, koja su jurila prema meni, u sitne točkice.

Zatim kazujem sebi da su mi um i tijelo zdravi i snažni i da djeluju u savršenoj harmoniji: u Moj um je u savršenom stanju, surađuje sa svim mojim tjelesnim sustavima. Moje oči vide jasno, moje uši čuju savršeno.“

Zamišljam kako usisavač usisava višak sluzi iz mojeg nosa i pluća, jer patila sam od astme i problema sa sinusima. Zrak teče slobodno u moja pluća, i slavim miris promjene godišnjih doba.

Kazujem sebi da su mi usta zdrava i puna sline koja štiti moje zube i omogućava mi da jasno izgovaram riječi. Moj um i moja usta u savršenom su skladu, što mi omogućava da izgovaram svoje misli ne vrijeđajući nikoga.

Kazujem sebi da su mi jednjak i dušnik savršeno zdravi, kao i trbuh, tanko i debelo crijevo, i da funkcioniraju dobro. U svojoj ruci vidim zdravu jetru, a zatim i gušteraču i krv kako skladno rade i daju mi savršene razine šećera u krvi.

Kazujem sebi da su mi žuč, mjehur i bubrezi zdravi i da savršeno rade i da mi je srce zdravo i snažno, da su sve vene i arterije otvorene i čiste, a to omogućava krvi da slobodno putuje u sve dijelove mojeg tijela.

Zatim kazujem sebi da mi je imunosni sustav snažan, da se stalno bori, popravlja, ozdravlja, liječi i štiti moje tijelo. Ponekad vidim malo stvorenje kako jede sve strane bacile u mojem tijelu. Ta malena stvorenja rade u cijelom mom tijelu.

Kazujem si da su moj limfni sustav i svi limfni čvorovi vrlo zdravi (i brzo skeniram svoje tijelo). Kad sam imala rak u limfi, vizualizirala sam, da se mojim stanicama vratilo stanično pamćenje otprije 15 godina, kad sam se osjećala snažno, zdravo i sretno.

Kazujem si da su moji spolni organi i tkiva zdravi, da su mi kosti zdrave i snažne i iznutra i izvana, i prolazim kroz tijelo kao da se nalazim u kostima, putujući niz kralježnicu, kroz glavu, prsa, ruke, noge i nožne prste.

Zatim si kazujem da mi je koža glatka, puna elastičnosti, pa se fokusiram na ruku da bih se riješila raka na koži koji je ostao (obično nestane nakon 48 sati).

Zamišljam kako mi jarka, bijela svjetlost sjaji nad glavom. Uvlačim je u tijelo kroz tjeme. Dok polako prolazi kroz tijelo, čisteći i uklanjajući sve negativnosti, bolest i mrtve stanice, osjećam topli sjaj.

Vidim sliku bolesne sebe i polako je brišem, kao gumicom za brisanje, počevši od stopala. Zatim vidim prelijepi bijeli okvir za slike i sebe unutra. Dok sam imala rak debelog crijeva, vidjela sam kako gradim barikadu s riječima „NE raku“ preko cijele slike. To više nije potrebno.

U okviru slike, stvaram priču u kojoj radim sve ono što sam oduvijek željela - imam energiju, prijatelje, novac, posao, bavim sevrtlarstvom, putujem, plešem, itd. Svaku pomisao proživim do kraja kako bih produbila opuštenost.

Sada prelazim na pravo sjećanje, na nešto pozitivno i sretno. Ponovno proživljavam zvukove, mirise, osjećaje, koji mijenjaju intenzitet po mojoj želji. Ostajem na tom mjestu koliko želim.

Kad se bližim kraju, brojim od jedan do pet, promigoljim nožnim prstima i kažem sebi da sam posve budna i da se osjećam bolje no prije.

Stalno idem na preglede i rezultat je isti: u mojem tijelu nema ni traga od raka. Liječnici su impresionirani. Nikada u životu nisam bila tako sretna i zdrava i puna energije. Još uvijek provodim 20 minuta svakoga dana vizualizirajući, a sada podučavam tinejdžere u srednjoj školi vizualizacijama za kontrolu bijesa. Dijabetes je također nestao, a više mi ne treba ni sprej za astmu!

To je djelovalo zato što..

Lindina vizualizacija izlječenja cijelog tijela stimulirala je sve dijelove tijela koje je zamišljala, kao i područja u mozgu koja upravljaju njima. Liječila je cijelo svoje tijelo, dok je riječima i slikama opisivala zdrave prizore.

Vizualizacija kojom se služila adaptirana je iz Silva metode, moćnog sustava za upotrebu uma u koji vjerujem i koji osobno preporučam.

Tijekom svoje vizualizacije, ne samo da je zamišljala da liječi rak, nego i da liječi gušteraču i da su joj pluća i dišni putovi čisti od sluzi. Na kraju, izliječila je sebe i od dijabetesa i od astme.

Imala je snažan pozitivan mentalni stav. a to joj je pomoglo da zadrži odlučnost da ozdravi do kraja. Njezino vjerovanje da je rak povezan sa zadržavanjem gomila negativnih misli povezanih s prošlošću značilo je da čvrsto vjeruje u to da se može izliječiti pomoću uma. U vizualizaciji, osjetila je oprost i time otpustila sve nagomilane negativne emocije. Ponavljanje vizualizacije također je igralo važnu ulogu. Vizualizirala je triput dnevno.

Jela je hranu koju je pripremala sama kako bi izbjegla aditive koji se često nalaze u gotovoj hrani, a koji bi imali negativan učinak na njezino zdravlje.

Vjerovala je i u više sile i zamišljala kako vibracije svemira teku kroz nju. Zbog toga, vjerovala je da zaista snažna iscjeljiteljska moć teče u nju, što se, po mojem mišljenju, i dogodilo.

11

Srce

Kevinova priča

Završio sam s radom na računalu u spavaćoj sobi i izvadio dasku za glačanje. U tih nekoliko sekundi, desni palac potpuno mi je natekao i očvrsnuo.

Moja prva misao bila je da se radi o trombozi, a posljednje što sam htio bilo je da se ugrušak oslobodi i završi u mojem mozgu ili srcu. Otišao sam ravno u lokalnu bolnicu na odjel za bolesti krvožilnog sustava. Do tog trenutka palac mi je već poplavio, što je pojačalo moj strah. Uputili su me lokalnom liječniku opće prakse (rečeno mi je da ću brže doći na red s njegovom preporukom). Bio je vrlo detaljan i proučio mi je prste i oči, te rekao da imam groznicu i da čuje šum na srcu. S obzirom na sve, pomislio je da imam infekciju srčanog zaliska, što je potencijalno vrlo opasno, do te mjere da ću možda završiti na operaciji zaliska. Objasnio je da se bakterije mogu formirati na zalisku i da se otkidaju dijelovi zaliska, koji stvaraju ugruške (smatrao je da je to uzrok mojeg plavog palca). Telefonirao je bolnici i rekao im, da me odmah šalje k njima. Moj je palac bio posve plav, čvrst i natečen.

Vraćajući se u bolnicu, razmišljao sam o tome kako nam se život može promijeniti za nekoliko sekundi. Postao sam vrlo svjestan svoje smrtnosti (što nije nužno loša stvar, ali hej, može izazvati jako puno tjeskobe i straha!)

Nakon daljnjih testova u bolnici, liječnici su također zaključili da se vjerojatno radi o infekciji srčanog zaliska. Te sam večeri vrlo kasno primljen u bolnicu, s time da je eho-kardiogram i rendgensko slikanje prsa planirano za sljedeći dan.

Nisam mogao spavati. Ležao sam razmišljajući o stvarima koje još želim učiniti u životu i o tome kako ne želim ići na veliku operaciju tijekom koje bih mogao umrijeti. Što sam više razmišljao o tome, bio sam sve uplašeniji. Strah se hranio sam sobom i rastao, sve dok iznenada nisam u sebi viknuo „Stani!“ Podsjetio sam se da postoji i drugi način reagiranja na tu situaciju. Dogovorio sam se sam sa sobom da smijem iskazati strah umjesto da ga potiskujem, ali da bi za mene bilo štetno kad bi se on pretvorio u silaznu spiralu negativnosti.

Zaključio sam da mi neće trebati operacija srčanog zaliska i da mogu izliječiti sam sebe. Neću umrijeti i neću dopustiti svojem strahu da negativno utječe na moju situaciju.

Počeo sam razgovarati sa svojim tijelom, podsjećajući ga kako je čudesno, moćno i snažno i kako posjeduje čudesne sposobnosti izlječenja sebe. Poticao sam ga da uđe u stanje „superizlječenja!"

Iznenada mi se u glavi pojavila vizualizacija, koja je bila tako spontana i jasna da me iznenadila. Našao sam se u svojem srcu, gledajući jedan zalistak. Vidio sam tri dijela koji se otvaraju i zatvaraju, i na njima bakterije.

Zatim sam vidio da u ruci imam šmrk, onakav kakvim se čiste ceste, i znao sam da ću isprati bakterije sa srčanog zaliska. No, shvatio sam da će se, ako to učinim, djelići bakterija naći u mojem krvožilnom sustavu, gdje mogu izazvati nove ugruške. Iznenada, vizualizirao sam goleme, mjehuraste stanice imunosnog sustava kako malo dalje stvaraju zaštitnu liniju. Znao sam da će one obuhvatiti i apsorbirati djeliće bakterija koji odlete, i da će spriječiti daljnju štetu.

Uključio sam šmrk. Budući da sam se već njime služio, znao sam kakav je osjećaj kad voda pod pritiskom udari o nešto. Pokretao sam mlaz vode preko srčanog zaliska i gledao kako komadići bakterija lete, da bi ih zatim uhvatile moje mjehuraste stanice.

Zadrijemao sam, ali kad god bih se pokrenuo (što je bilo često!), ponovio bih vizualizaciju, i razgovarao sa svojim tijelom na pozitivan način. Poticao sam ga i govorio mu da vjerujem u goleme količine energije i izlječujuće sposobnosti koje posjeduje. Osjetio sam odlučnost da potpuno ozdravim, da budem živ i da ostanem u takvom stanju još mnogo godina.

Sljedećeg jutra ispitao me specijalist i ekipa liječnika. Zanimljivo, više nisam imao groznicu, a palac mi je bio manje natečen i počeo je omekšavati. Zatim su mi napravili eho-kardiogram i rendgen prsa. Ispalo je da imam sjajno srce! Nije bilo ni traga od bakterijske infekcije.

Iskreno, ne mogu znati jesam li zaista imao infekciju srčanog zaliska prije svoje vizualizacije. Međutim, niti jedan specijalista, niti liječnik opće prakse (tada niti kasnije) nisu uspjeli pružiti neko drugo objašnjenje za moje simptome.

U najmanju ruku, vizualizacija mi je omogućila da razmišljam pozitivnije i eliminiram strah. U najboljem slučaju, tko zna? Možda mi je spasila život.

To je djelovalo zato što...

Prvo, htio bih istaknuti da je Kevin iskazao potpunu odlučnost. Tijekom mojeg istraživanja veze uma i tijela u proteklih trinaest godina, otkrio sam. da to stanje ponekad prati ono što bismo mogli opisati kao čudotvorno izlječenje.

Kevin je započeo jednostavnom riječju, „Stani!“ koju je viknuo u sebi. Odlučio je da više neće obraćati pozornost na strah koji osjeća, nego će upotrijebiti svoj um na pozitivan način. Bilo je jasno da mu ništa nije važnije od zdravlja, što je omogućilo njegovom nesvjesnom umu i živčanom sustavu da djeluju učinkovitije na izlječenje.

Mnogo je razgovarao sam sa sobom, podsjećajući svoje tijelo na to kako je čudesno, snažno i moćno i kako posjeduje nevjerojatnu sposobnost da izliječi samo sebe. Čak ga je potaknuo da

uđe u stanje „super-izlječenja“. Sav taj govor aktivirao bi dijelove mozga koji bi potaknuli tijelo da zaista uđe u takvo stanje.

U stanju super-izlječenja, u Kevinovom umu spontano su se pojavile slike. Uočio sam da se to katkad dogodi ako zamolimo tijelo ili um za smjer. Potaknuvši tijelo da uđe u to stanje, Kevin je bio otvoren za svako vodstvo koje je mogao dobiti.

Prizor koji je vidio priča priču o eliminaciji infekcije srčanog zaliska. Njegov fokus na srčani zalistak aktivirao je dijelove mozga koji upravljaju zaliskom, kao i sam zalistak i dijelove s kojima je povezan. Njegov prizor imao je prizvuk vedrine - slika velikih mjehura imunosnih stanica, koje gutaju dijelove bakterija, snizila bi strah i stres na minimum.

Kevin se u tom prizoru služio šmrkom. To mu je bilo poznato, jer se i prije služio njime. Zato je mogao učiniti prizor jasnijim, prisjetivši se kako se šmrk uključuje. Što nam je prizor jasniji, to bolje.

Helenina priča

Prije dva tjedna, rekli su mi da moja beba ima nepravilan rad srca od 167 otkucaja u minuti. Nakon što sam je svakodnevno iscjeljivala (ulazila sam u stanice srca moje bebe i u njih stavljala ružičasta srca s krilima anđela koja su predstavljala Ijubav, s riječima „normalan, uredan ritam srca"), jučer su mi rekli da se broj otkucaja smanjio na 147 i da je ritam potpuno pravilan i uredan.

Nisam sigurna je li to rezultat Ijubavi i mog iscjeljivanja, ali voljela bih vjerovati da jest.

To je djelovalo zato što...

Helenina iscjeliteljska pozornost bila je usredotočena na bebino srce. Čvrsto vjerujem da naše namjere može prepoznati nesvjesni um onih na koje usredotočimo svoje misli. Institut HeartMath demonstrirao je sinkronizaciju u valovima srčane koherentnosti kod dvoje ljudi uda¬ljenih jedan kilometar kad bi svjesno razmišljali o osjećajima uzajamne bliskosti (Ijubavi). Kao odrasli, ponekad ometamo izlječiteljske namjere, ali bebe to ne čine. One nisu naučile pravila koja smo mi naučili.

Helenine izlječiteljske namjere stimulirale su bebin mozak i srce na izlječenje. U svoju je vizualizaciju unijela goleme količine ljubavi (ružičasta srca s anđeoskim krilima), koje je spojila s namjerom normalnog, urednog ritma srca. Ljubav je dobra za srce.

Florina priča

Prije devet godina osjećala sam se loše i mislila da imam rak crijeva.

Svi testovi bili su negativni. No, prije nego što sam saznala rezultate testiranja, krvni test pokazao je da imam opasno visoke razine kolesterola i blokadu u lijevoj karotidnoj arteriji. Probleme s crijevima imala sam zbog količine kolesterola u svojem sustavu!

Jedan od liječnika slušao mi je srce i pregledavao područje oko vrata, što mi se tada učinilo čudnim. Kasnije mi je rekao da, otkad radi u Škotskoj, uvijek provjerava mogućnost za srčani i moždani udar. Zahvaljujući njemu, pronašli su mi blokadu karotidne arterije. Zato sam imala napade vrtoglavice.

U to vrijeme nisam znala ništa o problemima s kolesterolom, no, kao što to činim i inače, pročitala sam sve što sam mogla. Razina kolesterola bila mi je 11 i stavili su me na statine. Imala sam vegetarijansku prehranu, ali veoma sam voljela sir, maslac i vrhnje. Morala sam izbaciti sve to, pa sam izgubila 20 kilograma.

Nakon devet mjeseci, tijekom kojih sam pričala liječniku o bolovima u mišićima umoru itd., ali uzalud, odveli su me u bolnicu sa sumnjom na srčani udar. Probudila sam se i nisam mogla pokrenuti lijevi dio tijela. Hvala Bogu, nisam imala srčani udar, ali statini su mi paralizirali mišiće.

Liječnici su željeli promijeniti vrstu lijeka, ali odbila sam. Bila sam sljedbenica Louise L Hay i pozitivnog razmišljanja, pa sam krenula s vježbama vizualizacije.

Zamislila sam svoju karotidnu arteriju s blokadom. Učinilo mi se da nije dobra ideja razbiti je, jer nisam željela da komadići plutaju arterijama. Prije mnogo godina, prva računalna igra moje kćeri bila je „Parkie“, u kojoj „parkie“ juri kroz cvjetnjak i lovi „stvari“ koje pokušavaju pojesti cvijeće. (One su bile nalik žutoj lopti koja se otvarala poput usta koje gutaju cvijeće). Zato sam zamislila kako se blokada polako otapa i kako dolaze dobre stanice, poput „žderača“ i usisavaju otopljeni kolesterol, iznose ga iz mojeg sustava i odlažu na sigurno.

Djelovalo je. Više nemam blokadu. Sada kontroliram svoj kolesterol pozitivnim razmišljanjem, prehranom i tjelovježbom.

To je djelovalo zato što...

Flora je razumjela moć pozitivnog razmišljanja i svjesno je odlučila upotrijebiti svoj um na pozitivan način.

U svojem prizoru, služila se slikama koje su joj bile poznate, što uvijek pomaže ako želimo da nam slika postane jasnija. Gledajući kako se blokada polako otapa i kako žderači jedu otopljeni kolesterol, stimulirala je svoj mozak i tijelo na takav način da se to i dogodilo. U mozgu i odgovarajućim dijelovima tijela došlo je do ispuštanja kemikalija i pozitivnog djelovanja gena.

12

Regeneracija

Tomova priča

U listopadu 1996. godine imao sam tešku prometnu nesreću. Autobus na dva kata zabio se u suvozačko mjesto mojeg automobila. U nesreći mi je slomljena ključna kost, rebra, zdjelica, kuk i leđa, napukla mi je lubanja, a čašica na koljenu okrenula mi se na drugu stranu. Ostao sam u bolnici tri mjeseca i rekli su mi da ću vjerojatno vratiti 75 posto svoje pokretnosti, ali tek nakon dugog razdoblja. Tada i tamo rekao sam liječniku da ću biti u stanju pretrčati puni maraton od 42 km sljedeće godine u Glasgowu i da ću vratiti 100 posto svoje pokretnosti.

Liječnik je rekao da će pokloniti 1000 funti dobrotvornom društvu po mojem izboru ako uspijem, i nasmijao se.

Iz dana u dan, fokusirao sam svoje misli na ozdravljenje. U svojem umu, stvorio sam maleni sustav u kojem sam vizualizirao sitnu verziju sebe, koja ulazi u moje tijelo u povrijeđena područja, kao i tim sitnih radnika koji obavljaju svoje poslove, bruseći ozlijeđene kosti i spajajući povrede svojim posebnim alatima. Primjerice, zavarivač je vario šav na mojoj zdjelici, stolar je brusio nazubljene rubove mojih kostiju, a francuski polirač ih je polirao.

Iz dana u dan jačao sam. Kad su mi skenirali kuk, liječnik me iznenađeno pogledao i rekao da izgleda kao da su mi kosti izbrušene!

Sljedeće godine istrčao sam maraton za četiri sata i osam minuta i dobio 1000 funti od liječnika, koje sam donirao dobrotvornom društvu. Liječnik je bio zapanjen rezultatima.

Kad god sam bolestan, još uvijek liječim sam sebe na takav način.

To je djelovalo zato što...

Tomov prizor aktivirao je sve dijelove njegovog tijela koje je zamišljao kako se liječe, kao i područja u mozgu koja upravljaju njima. To je dovelo do genetskih promjena u mozgu, na mjestu povrede i u matičnim stanicama, jer im je davalo upute da se razviju u vrstu stanice koja je bila potrebna.

Tom je pokazao i potpunu odlučnost da se posve oporavi, što je rezultiralo predanom vizualizacijom, a to je odigralo važnu ulogu u njegovu oporavku.

Edova priča

Prije nekoliko godina, pukao mi je mišić lista dok sam trenirao za utrku na deset kilometara. Otišao sam sportskom terapeutu koji mi je puno pomogao, ali rekao mi je da mišić više nikada neće biti isti.

Bio je to pristup zapadne medicine, utemeljen na činjenici da je na mišiću postojalo tkivo od ožiljka.

Naravno, ta mi se dijagnoza nije svidjela! Međutim, prihvatio sam je. Unatoč odmaranju i istezanju, itd., svaki puta kad bih postigao određenu brzinu i intenzitet treninga, opet bih posustao.

Nešto kasnije, pročitao sam knjigu Važna je misao, koja mi se veoma svidjela. Pored toga, čuo sam vas, Davide, kako govorite na „Firewalku " o sportašu čije je rame pomoću vizualizacije zacijelilo mnogo brže no što se očekivalo. (To sam opisao u šestom poglavlju) Zato sam odlučio da će moj list posve zacijeliti.

Stalno sam si govorio da moje tijelo zna kako uzgojiti zdravo tkivo. Nikada nisam svjesno analizirao ono što sam učinio, ali stvarno sam vidio i osjetio kako moje tijelo popravlja mišić - kao da to čine sitni, sitni radnici! Slao sam pozornost u moj list i jasno osjetio da se nezdravo tkivo raspada i da ga zamjenjuje zdravo tkivo.

Nisam ponovno otišao na pregled lista da vidim je li ostalo nešto tkiva od ožiljka, ali mogu reći da je zacijelio 100 posto po onome kako se osjećam - i tako je već godinu i pol. Tijekom tog razdoblja, trčao sam 50-tak kilometara tjedno trenirajući za nove utrke na deset kilometara i ostvario svoju uobičajenu brzinu bez ikakve boli ili nelagode u listu.

Znam da će mnogim trkačima i sportašima reći da njihove povrede neće posve zacijeliti. Ja vjerujem da mogu!

To je djelovalo zato što...

Ed je započeo s vjerom da je moguće da njegov list posve zacijeli, unatoč tome što mu je rekao njegov sportski terapeut i unatoč boli koju je osjećao nakon povrede. Zahvaljujući tom pozitivnom vjerovanju, ozdravljenje je bilo moguće.

Redovito je izgovarao afirmacije da njegovo tijelo zna kako izliječiti samo sebe. Nesumnjivo, to bi navelo njegov nesvjesni um da usmjeri odgovarajuće centre njegovog živčanog sustava prema potpunom oporavku.

Njegov prizor pomogao mu je u tome, pričajući mu priču o popravku mišića. Zamislio je sitne radnike, što je bio simbol posla koji se stvarno obavljao.

Maryna priča

Prije desetak godina (sada mi je 70), imala sam jake bolove u koljenu koje je nateklo nakon što sam pala u šetnji s mužem u planinama Walesa. Dijagnoza liječnika opće prakse bila je

problem s hrskavicom. Rekli su mi da mi je potrebna operacija u kojoj će mi odstraniti djelić hrskavice. Stavili su me na listu čekanja za specijalista.

Odlučila sam ozdraviti pomoću alternativnih holističkih terapija. Išla sam na duhovno iscjeljivanje, shiatsu i uzimala između ostalog razne dopune hrani.

Svakog jutra prije doručka provodim sat vremena u budističkoj meditaciji. Ponekad postignem vrlo smireno stanje u kojem sve misli nestaju, a ja postajem posve svjesna. Kad sam u tom stanju, vizualiziram.

Vizualizirala sam pojačani dotok krvi u čašicu na koljenu, gdje su fagociti (imunosne stanice koje jedu i uništavaju uljeze) obavijali oštećeno stanično tkivo i odnosili ga. Zatim sam vizualizirala pojačani dotok krvi koji donosi hranjive tvari nužne za ozdravljenje čašice, što je omogućavalo rast novih stanica. Zatim bih vidjela čašicu koljena posve zacijeljenu i, na kraju, sebe kako opet planinarim.

Otišla sam na sastanak sa specijalistom, koji me poslao na rendgen, lako slike nisu pokazivale hrskavicu, htio je vidjeti jesu li rubovi mojih kostiju zdravi s obzirom na moju dob. Rezultat - sve je bilo savršeno. Nakon što je opipao moju nogu, nije pronašao nikakve dokaze o problemu s hrskavicom.

Ispričala sam mu sve što sam učinila. Njegov odgovor: „Oh, ne znam baš je li to utjecalo."

Još osjećam blago grčenje kad koračam niz strme staze, ali sada si pomažem štapovima za hodanje.

To je djelovalo zato što...

Mary je vidjela svoju čašicu koljena posve cijelu i zdravu i vidjela je sebe kako opet planinari. Vidjela je i kako krv, hranjive tvari i imunosne stanice teku u koljenu, noseći mu sve što mu je potrebno za izlječenje. Te redovite vizualizacije spustile bi se u njezin nesvjesni um i stimulirale odgovarajuća područja njezinog mozga i područje povrede, tako da se prizor ostvario.

Luccina priča

Prije nekoliko godina, pojela sam nešto što je sadržavalo sušeno bilje, i maleni komadić bilja zaglavio mi se između zuba. Kad sam čistila zube te večeri, vjerojatno sam gurnula taj komadić ispod desni. Sljedećeg jutra imala sam pravu upalu desni. Mislila sam da će proći, ali pogoršala se. Uskoro sam dobila laganu groznicu i nisam mogla žvakati bez snažne boli.

Otišla sam zubarici, koja je ublažila pritisak i iscijedila gnoj, te me poslala kud i rekla da ispirem usta slanom vodom. Predložila je antibiotike, ali ne volim ih koristiti ako to nije apsolutno nužno. Vratila sam se nekoliko dana kasnije na pregled, i otkrila da se stanje opet

pogoršalo. Zubarica je predložila da odem periodontistu. Ona je pak rekla, da imam infekciju koja se proširila do korijena zuba i čeljusti.

Periodontistkinja je očistila ranu otvorivši desni. Sastrugala je gnoj sa zuba i stavila u ranu dezinficijens pa je opet zatvorila i infekcija se očistila unutar četiri dana. Jedini lijek koji sam dobila bio je analgetik koji ne razrjedu je krv i koji je malo jači od lijekova koje sam obično uzimala za glavobolju.

Dok sam sjedila na stolcu, periodontistkinja je testirala zub na reakciju na hladnoću, kako bi otkrila je li i korijen oštećen. Testirala je i prvi zub slijeva i zdesna od zuba na kojem je radila. Smatrala je da će mi trebati izvaditi živac sva tri zuba i rekla da ću možda posve izgubiti srednji zub. Desni s u se povukle tijekom opera cije i predvidjela je da će se nastaviti povlačiti, tako da neće moći držati zub.

Nije mi se svidjela ta prognoza. Nisam željela gnojne kanale korijena, niti sam htjela izgubiti jedan ili više zuba. Prije 20 godina uspjela sam zacijeliti opekotine trećeg stupnja pomoću uma, pa sam odlučila da mogu izliječiti i zub i desni. Poslužila sam se istom tehnikom koju sam upotrijebila i tada.

Svake noći prije spavanja, zamislila sam kako zdravi korijen ulazi u svaki od tri zuba (u obliku smaragdno zelenog svjetla) i zamislila sam zdrave, ružičaste desni kako pridržavaju zube. Ako se dobro sjećam, činila sam to oko mjesec dana. Moje desni dobro su zacijelile i nisam imala drugih problema. Rekla sam zubarici da mi neće trebati vadili živce zuba.

Vratila sam se na rutinski pregled oko tri mjeseca kasnije. Opet je pogledala moj zub i desni da vidi kako napreduju. Zamolila je svoju pomoćnicu da još jednom provjeri karton da bi bila sigurna da je riječ o pravom zubu, jer nigdje nije bilo ni traga od rane. Ne samo da su desni zacijelile, nego su se i regenerirale. Svi u ordinaciji morali su pogledati „desni koje su se nevjerojatno regenerirale1“ Zubarica je rekla da nikada nije vidjela ništa slično tome, ali da „vjeruje kad vidi"

To je djelovalo zato što...

Lucca je vjerovala da može izliječiti samu sebe. Prije mnogo godina izliječila je opekotine trećeg stupnja, pa se sjećala da je to moguće.

Njezin prizor opisivao je zdrave korijene koji ulaze u njezine zube, a u tom prizoru služila se zelenom svjetlošću. Zelena boja simbolizira regeneraciju i izlječenje u nekim kulturama, pa je to nesumnjivo pomoglo ozdravljenju. Zamišljala je svoje desni zdravima.

Pomoću tog prizora, stimulirala je svoj mozak, desni i živce. Geni su se aktivirali u mozgu, desnima i matičnim stanicama, tako da su se desni mogle posve regenerirati u skladu s njezinim vizijama.

Bol, kronični umor i ME*

Lisina priča

Kad imam glavobolju ili neku drugu kroničnu bol, fokusiram pozornost na svoje srce. Osjećam ga ili vidim kako udara. Zatim zamišljam maleno, jarko svjetlo kako pulsira u njemu. Tu sliku zadržavam nekoliko minuta. Zatim premještam pulsirajuću svjetiost u dio tijela u kojem osjećam bol ili nelagodu.

Zadržavam tu sliku u sebi i promatram svjetlo dok šalje valove iscjeljujuće energije kroz to područje (to se može pojačavati, dok svjetiost i valovi ne pulsiraju kroz cijelo tijelo, mišiće, krvožilni sustav itd.) onoliko koliko to želim.

Bol ne nestane u potpunosti baš svaki puta, ali smanji se.

To je djelovalo zato što...

Usredotočivši se na svoje srce, Lisa odvraća pozornost od boli. No, pored toga, njezin prizor pulsirajuće svjetlosti simbolizira namjeru ljubavi i izlječenja, koju zatim premješta u dio tijela koji osjeća bol.

**ME (mijalgični encefalomijelitis) ili SKU (sindrom kroničnog umora)*

To stimulira pogođene dijelove tijela i dio mozga koji upravlja njima, kao i neuralne putove odgovorne za bol. Najvjerojatnije je da se en- dorfini ispuštaju u području mozga koje upravlja bolnim područjem, i na taj način neutraliziraju bol.

Lisino očekivanje da će ublaženje boli uslijediti nakon njezine vizualizacije potiče to ispuštanje endorfina, a to očekivanje će rasti sa svakom uspješnom vizualizacijom.

Sashina priča

Prije nekoliko godina teško sam oboljela od sindroma kroničnog umora (SKU). Prije toga, bila sam vrlo aktivna osoba s uspješnom karijerom predavačice na području izvedbenih umjetnosti i imala sam nekoliko kvalifikacija iz holističkih terapija.

SKU me zahvatio vrlo brzo, i ostala sam potpuni invalid - nisam mogla navući vlastite čarape i morali su me vaditi iz kade. No, moja priča ne počinje na tom mjestu. Počinje na prekretnici, kad sam shvatila koliko mi um može pomoći u ozdravljenju.

Važno je naglasiti da ne želim reći daje SKU u glavi - to je fiziološka bolest koja pogađa neurološki i imunosni sustav. No, želim reći da sam otkrila nevjerojatnu moć vizualizacije i namjeru da pospješim svoje ozdravljenje.

Moja prekretnica dogodila se jednog dana dok sam ležala u krevetu i osjećala se osobito jadno. Bio je to prosječan dan - provodila sam više od 20 sati dnevno u krevetu, i ustajala samo da se okupam, jedem i idem na toalet. Tog prosječnog dana radila sam što i inače, iako nisam toga bila svjesna. Moj podsvjesni obrazac bile su poruke koje sam si ponavljala iznova i iznova, poput ovih: „Ovo je strašno“,

„Nikada se neću oporaviti" „Moj život više nikada neće biti isti”. No, usred toga, začula sam u glavi neki drugi glas koji me upitao: tko je taj tko to čini užasnim.

Sve je stalo, zavladala je tišina i mali glas u mojoj glavi odgovorio je: „Ja!“ U iznenadnom bljesku razumijevanja, shvatila sam da, iako je bol koju osjećam neizbježna, s obzirom na moje fiziološko stanje, patnja jest ipak stvar izbora. Ležala sam u miru i tišini do kraja dana. Osjetila sam golemo olakšanje. Više nisam bila žrtva SKU-a i shvatila sam koliko mogu utjecati na vlastito ozdravljenje.

Ono što je uslijedilo bilo je putovanje prema zdravlju i samoostvarenju, koje je bilo tako duboko da sam zapravo zahvalna SKU na lekcijama kojima me podučio i načinu na koji mi je promijenio smjer kretanja u životu. Prestala sam sebe promatrati kao nekoga tko ima SKU, i počela govoriti da sam „u oporavku“. Shvatila sam moć vlastite namjere i usredotočila se jasno na svoj cilj - zdravlje. Počela sam vizualizirati sebe kao zdravu. Vizualizirala sam kako se moj živčani sustav liječi, kao i sve moje stanice i organi. Svakog dana ležala sam me¬ditirajući, nježno zapovijedajući raznim dijelovima tijela da ozdrave i šaljući im pozitivnu energiju.

Prikupila sam obilje informacija koje su podržavale moj novi sustav vjerovanja. Dok sam to činila, činilo se da mi sav alat potreban za ozdravljenje sam dolazi u ruke. Knjige Brucea Liptona, Candace Pert, Davida Hamiltona i Donne Eden pomogle su mi da shvatim da su um i tijelo jedno. Nadahnjujući materijali poput Tajne, Puta mirnog ratnika i Koji k... uopće znamo? pomogli su mi da se usredotočim i vizualiziram svoje izlječenje. Naišla sam i na Tehniku emocionalne slobode (EFT) i otkrila da mi pomaže u ublaživanju simptoma i čišćenju prošlosti, kao i na PSYCH-K, koji mi je pomogao u reprogramiranju podsvjesnog uma.

Sada sam sto posto zdrava i došla sam do toga u nevjerojatno kratkom roku za osobu oboljelu od SKU-a. Promijenila sam karijeru i sada vodim vlastitu tvrtku. Radim s ljudima koji boluju od SKU i pomažem im da prevladaju svoja ograničavajuća vjerovanja, te da vizualiziraju i stvaraju svoje vlastito zdravlje. Napisala sam i knjigu Radostan oporavak od SKU/ME.

Na kraju, najviše su mi pomogli EFT i PSYCH-K. Većinu bolesti razriješila sam pomoću EFT-a, ali nešto je još ostalo. Zatim sam odradila 45-minutnu PSYCH-K seansu zvanu

„Ravnoteža temeljnih vjerovanja Na početku seanse još sam imala ME, ali na kraju više nisam! Osjetila sam kako se preaktivna HPA osovina (HPA, hipotalamičko - hipofizno - adrenalna osovina je sustav koji povezuje mozak i tijelo, kontrolira stres i na taj način utječe na mnoge tjelesne sustave) isključuje kad sam odbacila vjerovanje da je svijet opasno mjesto! Zanimljivo, brzina rada mojeg srca u mirovanju, koju sam neko vrijeme motrila na programu za biofeedback, snizila se nakon te seanse s uobičajenih 106 na 72 otkucaja u minuti, i ostala je takva sve do sada.

Smatram, da mi je prevladavanje bolesti pomoglo da pronađem svoj put u životu, a u srcu tog je puta bila namjera za ozdravljenjem i vjerovanje da je to moguće.

To je djelovalo zato što...

Sasha je shvatila, da ona upravlja svakodnevnim podsvjesnim obrascem koji je čini bolesnom. Njezina prekretnica dogodila se kad je to uvidjela i kad je shvatila da je patnja njezin izbor. Dvoje ljudi mogu imati identičnu bolest, ali jedno od njih može patiti mnogo više od drugog. Razlika je u stavu.

Sasha je razvila vrlo pozitivan stav, koji je usmjerila prema izlječenju sebe. Dok je vizualizirala izlječenje raznih tjelesnih sustava i dijelova, stimulirala je te sustave i dijelove u mozgu koji upravljaju njima, što je pokrenulo njezino tijelo prema ozdravljenju. Nesumnjivo je da su se pokrenuli novi podsvjesni obrasci, poput ovih „Sve mi je bolje“ i „Ja to mogu", što je u velikoj mjeri pomoglo njezinom ozdravljenju.

Osim toga, prikupila je obilje informacija koje su podržavale njezino vjerovanje da može izliječiti samu sebe. Ponekad, kad se oporavljamo, naša vjera u ozdravljenje može se poljuljati. No, kad se izlažemo pozitivnim infoimacijama koje podržavaju naše vjerovanje, to vjerovanje ojačava i ubrzava izlječenje.

Sasha se služila i tehnikama iscjeljivanja poput EFT i PSYCH-K. Osobno sam svjedočio nekim dramatičnim i brzim oporavcima ljudi koji su tretirani tim tehnikama. Apsolutno sam siguran da su igrale veliku ulogu u njezinu izlječenju.

Julietteina priča

Neko vrijeme oporavljam se od više bolesti (ME/fibromijalgija i živčani slom) i iako se još nisam posve oporavila, mnogo sam bolje no prije. Za to je djelomično zaslužna i vizualizacija koju sam radila.

U ranijim fazama bolesti, često bih legla i zamišljala kako voda teče kroz moje tijelo, čisteći bolesti i otpadne tvari. Ponekad su mi pomagale i slike prelijepe ruže. Zamišljala bih je u

svojem tijelu - obično u području srca - i to bi pomoglo na emocionalnoj razini, liječeći bol. U glavi sam imala slike sebe kako funkcioniram zdravo i normalno, a često i kako šečem planinama, što sam činila često prije no što sam oboljela. Ponekad je ta vizualizacija pomalo nejasna - teško mi je vidjeti je, budući da sam prošla kroz tolike promjene. No, te slike valjda nikada nisam zamišljala pretjerano redovito.

Osim toga, posljednjih šest mjeseci služim se terapijom zvanom VFG (vođena fantazija glazbom), koja mi jako pomaže. Slike se stvaraju prirodno dok slušam glazbu. Taj mi je doživljaj vrlo snažan i u fizičkom i u emocionalnom tijelu. Slike koje se jave tijekom seanse lakše mije zadržati u svijesti, i njima se služim kad mi je potrebno da osjetim snagu.

Jedna od najjačih slika je ona u kojoj imam bijela anđeoska krila i u kojoj je moje tijelo obasjano svjetlošću. Otkrila sam da me to duhovno osnažuje, jer podsjećanje na činjenicu da sam duhovno biće na ovoj Zemlji i da imam dostojanstvo, vrijednost i unutarnji spokoj pomoglo mi je da se iz dana u dan osjećam sve jače. Često vidim slike sebe u planinama i na plažama, zdravog, vibrantnog tijela. Često sam slobodna u sebi - letim, i tako dalje.

Trenutno radim na tome, pa mogu promatrati svoj napredak - definitivno napredujem u životu pomoću toga. Ove godine posjetila sam mjesta na koja nisam mogla ići 12 godina (plaže, planine!) i počela sam plivati mnogo više. Mnogo sam i otvorenija prema drugima. Osjećam da mi to daje i duhovnu i emocionalnu snagu da se nosim s promjenama koje odavno pokušavam napraviti.

Terapeut me potiče i da slikam slike, što me osnažuje i daje mi nešto opipljivo što mogu gledati.

Na taj tretman odlazim jednom mjesečno, a zatim redovito vizualiziram/osjećam slike u tjednima između tretmana.

Postoji još jedna slika koja mi se često javlja tijekom VFG terapije, a koju sam zaboravila spomenuti. To je jednorog. U terapiji, često jašem na njemu niz dugačku plažu, i taj mi osjećaj daje snagu. Između seansi, često vizualiziram tog jednoroga u blizini, i uvijek osjećam da mi to daje nekakvu duhovnu potporu.

To je djelovalo zato što...

Juliette se u svojim prizorima služila nekim moćnim simbolima. Zamišljanje vode koja teče kroz tijelo i čisti je od bolesti i otpada filtrira se u njezin nesvjesni um i stimulira mozak i relevantna područja tijela, tako da se bolest zaista ispire iz njezina tijela.

Slika ruže u njezinu srcu, koja simbolizira ljubav, nesumnjivo će joj pomoći da se izliječi od rana iz prošlosti, koje često pridonose (a u mnogim slučajevima i izazivaju) našu trenutnu bolest.

VFG terapije jako su joj pomogle. Glazba često pomaže ljudima da dobiju jasnije slike. Jedan od moćnih simbola koje je Juliette vidjela pomoću VFG-a jest vlastito tijelo obasjano svjetlošću. To joj pomaže da duhovno ojača i da stvori vjerovanje da je vrijedna i da zaslužuje zdravlje i ispunjenje. Nedostatak osjećaja vlastite vrijednosti može biti temeljni uzrok nekih bolesti. Crtanje prizora također će joj pomoći da ojača njihov utjecaj.

Simbol jednoroga daje veliku duhovnu snagu. Kad osjećamo duhovnu snagu, osjećamo se moćno i vrijedno i smatramo da možemo ostvariti sve što zamislimo, uključujući i vlastito ozdravljenje. Osjećamo se i emocionalno potpunijima. Ta stanja uma stimuliraju Juliettein mozak i tijelo na takav način da je ozdravljenje neizbježno.

14

Virusi, alergije i autoimune bolesti

Barbarina priča

Tek sam nedavno na svjesnoj razini shvatila da na raspolaganju imamo moć svojeg nesvjesnog uma. U više situacija (sada više no ikad prije) shvatila sam da važno pitanje nije „Kako život postupa prema tebi?“ nego „Kako ti postupaš prema životu?“

Ja sam, općenito govoreći, zdrava osoba i upravo sam shvatila da me zdravom održava moć moje podsvijesti - moje misli o zdravlju uvijek su bile sročene pozitivno. Ne dopuštam sebi da se razbolim.

Budući da sam zaposlena osoba, ne volim patnju ni bol. Bolest nije za mene opcija. Činjenica da sam svoj vlastiti gazda dovoljno mi je dobra motivacija da se ne razbolim.

Bavim se djelatnošću u kojoj izbliza gledam ljude i redovno dodirujem njihove ruke. Zbog toga, ljudi bi me zvali kad bi se razboljeti da mi kažu da žele otkazati svoju seansu jer ih je zahvatio neki virus. Znala sam da neću dobiti novac za otkazane seanse, pa je moj odgovor uvijek bio: „Ne brinite, mene neće virusi. Ako vi želite, naći ćemo se.“ Obično bi ih zapanjila moja reakcija, ali otkad se bavim tim poslom, nikada nisam pokupila neki virus. Jednostavno se ne predajem prehladama i gripi, i to je tako.

Sigurna sam da je to povezano s onim što govorim svojoj podsvijesti.

To djeluje zato što...

Barbara ima pozitivan stav. Njezina izjava da je mnogo važnije zapitati se kako vi postupate prema životu nego kako život postupa prema vama vrlo je poticajna. Takav stav daje nam moć, a to je mnogo bolje nego ako promatramo život kao nešto nad čime nemamo kontrolu.
Ovaj stav pomogao je Barbari u osnaživanju vjerovanja da nju „neće“ virusi. To je vrlo moćna afirmacija i pridonosi jačanju njezinog imu- nosnog sustava, koji drži viruse podalje od nje.

Susanina priča

Probudila sam se osjećajući se vrlo loše, i odmah sam shvatila da je to početak viroze ili gripe, no odlučila sam da ne želim bolest i zamislila svoj imunosni sustav kako započinje s radom - vidjela sam kako se moja fantastična bijela krvna zrnca množe kao luda i brzo i lako proždiru sve ružne, tamne, neželjene bacile. Također sam zamislila svoj imunosni sustav kao malene vojnike (zamislila sam vojnike-igračke poput onih iz Orašara) i oni su krenuli u akciju te uništili i eliminirali sve smeće.
Zatim su došle malene metle i kante za čišćenje preostalog nereda, pa nije bilo nikakvog otpada koji bi ponovno pokrenuo infekciju. Zamislila sam kako svaka stanica radi savršeno, kao što i treba, i poslala sam Ijubav i zahvalnost svakoj stanici i molekuli.
Osim roga, vjerujem u nešto veće, pa sam pozvala čistu božansku iscjeliteljsku energiju s neba, koja je ušla kroz tjeme i ispunila mi cijelo tijelo. Uravnotežila sam se poslavši korijenje iz stopala u zemlju.
Ishod svega toga? Pa, danas se osjećam iznenađujuće dobro - ne 100 posto savršeno (još!), ali imala sam vrlo produktivan dan na poslu, a sada, kad sam došla kući, vrijeme jeza lijepu večericu, toplu kupku i rano spavanje!
To je djelovalo zato što..
Susanin opis prizora dočarao je kako njezin imunosni sustav jede sve neželjene bacile. To je stimuliralo njezin nesvjesni um i autonomni živčani sustav, tako da je imunosni sustav dovoljno snažan da svlada sve neželjene bacile.
Upotreba „malenih metli i kanti za čišćenje“ unijela je i malo vedrine u prizor. Njezino insistiranje na potpunom uklanjanju otpada osiguralo je da iza svega toga nisu zaostali nikakvi neželjeni bacili.
Ispunila se ljubavlju i zahvalnošću, što snažno djeluje na izlječenje i poslala te osjećaje u svoje stanice, osnažujući ih simbolično, a time i stvarno.

Njezino vjerovanje u nešto veće također je pridonijelo njezinu izlječenju. To vjerovanje simbolizirala je zamišljajući božansku energiju s neba kako teče kroz njezino tijelo, povezujući je s božanskim izvorom.

Kevinova priča

S unutarnje strane desnog nožnog palca, pri vrhu, pojavila mi se bradavica. Bili su tu svi tipični simptomi - podignuta površina kože s crnim središtem, gdje se uhvatio virus koji je izazvao bradavicu.

Pao sam u iskušenje da upotrijebim jednu od onih spravica za smrzavanje koju sada možete kupiti u apoteci. Međutim, odustao sam, zbog lokacije bradavice - na osjetljivom dijelu palca. Zato sam se odlučio poslužiti vizualizacijom.

Sjeo sam, sklopio oči i opustio se. Zaželio sam vizualizaciju koja bi bila prikladna u ovom slučaju.

Gotovo trenutno, u sebi sam imao jasnu sliku da se nalazim ispod bradavice. Mogao sam vidjeti njezino crno središte iznad sebe. Iznenada, donji dio pretvorio se u gradilište! Unakrsna mreža zaštitne kože stvorila se između bradavice i kože ispod nje. Mreža je izgledala poput metalnog okvira na koji se izlijeva beton koji ga ojačava. Imao sam jasnu unutarnju namjeru da ne dopustim virusu da probije tu zaštitnu mrežu. Zapravo, taj sloj polako se kretao prema gore, kako bi odgurao bradavicu s mojeg palca.

Iako sam tu vizualizaciju napravio samo jednom, bila je vrlo jasna i moćna, sa snažnim osjećajem namjere.

Oko tjedan dana kasnije, nakon tuširanja, zapitao sam se je li se što dogodilo. Na moje razočaranje, crna sredina bradavice još je bila na palcu. Međutim, na moju radost, kad sam je iz znatiželje pritisnuo noktima s obje strane, izašla je! Koža je sada gotovo posve zacijelila.

To je djelovalo zato što...

Kevin je upotrijebio prizor u kojem je mreža od kože rasla ispod bradavice, tako da je virus koji izaziva bradavicu nije mogao probiti. To je dalo upute njegovom živčanom sustavu, koji je to ostvario.

Sviđa mi se način na koji je zaželio vizualizaciju koja bi bila prikladna u tom slučaju. To je navelo njegov nesvjesni um, koji detaljno poznaje bradavicu, zna što ju je stvorilo i kako je se može riješiti, da mu pokaže što mora zamisliti. Njegova vizualizacija je stoga stimulirala mozak i palac na pravi način, tako da je jednostavno mogao istisnuti bradavicu. Vjerojatno mu je zato vizualizacija bila tako jasna - vidio je upravo ono što je trebao vidjeti i ništa drugo.

Zanimljivo je što je Kevin vizualizirao samo jednom. Ponekad je to dovoljno. Vjerojatno je da je pomogla i njegova želja da dobije odgovarajuću vizualizaciju.

Tomekova priča

Na stopalima sam imao dvije divovske bradavice. Ona na lijevom stopalu zauzela je gotovo cijelu površinu palca. Rekli ste mi da ih mogu izliječiti vizualizacijom. Učinio sam to i nestale su! Super! Hehehe. Imao sam ih pet ili šest godina, i pokušao sam sve (spaljivao sam ih, uzimao lijekove i ljekovito bilje), i sada ih nema. Sada ću poći na masažu stopala. Hehehehe.

Evo što sam vizualizirao. Najprije sam zamislio da ih spaljujem kiselinom. Ponekad sam ih samo čistio četkom od kiseline, a ponekad sam imao pištolj koji ispaljuje kiselinu, pa sam njime pucao na bradavice. Nakon tjedan dana, rezultati su bili impresivni. Nakon toga, pokušao sam zamisliti svoja stopala i nožne prste bez bradavica - samo lijepu kožu - a ponekad bih zamišljao da ih spaljujem.

I da, najbolji dio - redovito (nekoliko puta dnevno) plesao sam pobjednički ples, u toaletu na poslu, kod kuče ili u automobilu. Zabavno je.

Uočio sam i to da sam u prošlosti uvijek bio negativan prema bradavicama. Svaki puta kad bi mi djevojka rekla da učinim nešto s njima, rekao bih „Ne, neće djelovati“. I zato, hvala vam lijepa - 100 milijuna puta.

To je djelovalo zato što...

Tomek je stvorio prizor koji je pričao priču o nestanku njegovih bradavica. To je stimuliralo njegov mozak, područja na kojima su se nalazile bradavice, kao i njegov imunosni sustav, tako da su bradavice ubrzo nestale, unatoč svojoj veličini.

Iz njegovog opisa vidljivo je i da ima smisla za humor. Upoznao sam ga nakon predavanja koje sam održao 2008. godine, i vidio da je to istina. To mu je umanjilo stres.

Redovito je izvodio pobjednički ples, što je također smanjivalo stres i pomagalo njegovom mozgu da razvije neuralne obrasce vjerovanja da se bradavice zaista smanjuju. Time je stimulirao mozak da ispusti odgovarajuće kemikalije koje su zaista i dovele do toga.

Lynnina priča

U prosincu 7 978. godine imala sam gripu. To mi se nije svidjelo, jer sam bila beskorisna, boljelo me i osjećala sam se potpuno jadno. Zaklela sam se da je više nikada neću dobiti! I nisam!

To mi je uspjelo uz pomoć vizualizacija i afirmacija - svake godine izjavim da ne želim leći u krevet s gripom i da sam zdrava. Svake godine od 1978., nakon što bih osjetila početak prehlade ili gripe, vizualizirala bih svoj imunosni sustav kao svoju osobnu vojsku.

U početku, „Lynnina vojska“ bila je naoružana lukovima i strijelama, ali tijekom godina pretvorila se u vojsku laganih lovaca koji zrakama od crvene svjetlosti uništavaju neprijatelja, nakon čega slijedi plava svjetlost izlječenja i zelena svjetlost regeneracije. Vizualiziram se unutar mjehura koji mijenja boju od plave do zelene i sve nijanse između njih.

To djeluje zato što...

Lynnina priča opisuje kako njezina vojska pobjeđuje neprijatelja - prehladu i gripu. Rezultat toga jest, da joj je imunosni sustav snažan i da zaista napada neprijatelje.

Međutim, Lynnina priča nastavlja se. Kao što ćete vidjeti, ona smatra da je njezin doživljaj imunosnog sustava kao vojske imao i neke negativne učinke. Usporedite to s načinom na koji su prijašnji vizualizatori iskazivali Ijubav prema oboljelim stanicama.

Nastavak Lynnine priče

Međutim, to me nije pripremilo za drugu bolest, dijagnosticiranu na Badnjak 2002. godine. Hospitalizirana sam zbog zatajenja bubrega, a biopsija je otkrila sustavnu lupusnu eritematozu. To je autoimuna bolest uzrokovana imunosnim sustavom tijela koji se okreće sam protiv sebe. Moja vojska se pobunila!

Tijekom četveromjesečnog boravka u bolnici bila sam preumorna za bilo što doli spavanja. Tretirali su me otrovnim koktelom nuklearnih lijekova, uključujući i kemoterapiju, i morala sam provoditi tri puta tjedno po četiri sata na dijalizi.

Ja sam vrlo duhovna osoba i tijekom tog vremena osjećala sam kao i da me anđeli okružuju i štite. Vjerojatno je tako moja podsvijest protumačila osjećaj povjerenja koji sam imala prema onima zaduženima da skrbe o meni i mojem zdravlju. Dok sam bila budna, i bila sam uvjerena da oko sebe imam auru duginih boja koja me liječi i štiti, i nikada nisam sumnjala da ću se oporaviti od svojih patnji.

Kad su me napokon pustili iz bolnice, nisam mogla hodati zbog slabosti mišića. Mrzila sam što sam prikovana za invalidska kolica, a to je rezultiralo snom koji se ponavljao, a u kojem sam uživala u tomu da slobodna trčim dok mi vjetar mrsi kosu. Budući da mi je kosa ispala zbog kemoterapije, bio je to prilično pozitivan san!

Taj je san pokrenuo svjesnu vizualizaciju u kojoj sam vidjela sebe kako hodam. Nakon toga bih to zaista učinila. Hodala sam sve više svaki tjedan, sve dok se nisam podigla iz kolica. Još sam daleko od šetnji od dvanaest kilometara na dan u kojima sam uživala prije no što sam se

razboljela, i još me vode kao invalidnu osobu. No, i dalje se nadam da će se moje sposobnosti vraćati snagom vizualizacije.

Borba s lupusom prisilila me da ponovno razmotrim svoju upotrebu vizualizacija. Pobuna je rezultat nesklada u vojsci. Počela sam promatrati svoju bolest u drugom svjetlu: lupus je latinska riječ koja znači „vuk", i vjerujem da je moj interes za mitologiju odigrao veliku ulogu u nošenju s tom bolešću. Slijedi izvadak iz članka koji sam napisala za službeni magazin Lupus UK-a, News & Views, a koji sam naslovila „Predivna zvijer u nama“:

Mnogo godina, od djetinjstva, fascinirala me mitologija, osobito legende o mjenjolicima, ljudima koji se mogu pretvoriti u životinje, ptice ili ribe. Provela sam veći dio svojeg odraslog života u nekom obliku duhovne škole, između ostalog u obuci za šamana i učenju o životinjama moći.

Ja sam svoju životinju moći srela prije mnogo godina. Pojavila mi se u obliku prelijepe vučice srebmo-sivog krzna. Putovale smo zajedno, a ona me naučila i mnogo toga. U tradiciji američkih Indijanaca. Vuk je učitelj, a Rudyard Kipling upotrijebio je taj opis u Knjizi o džungli. Arkela je vuk - alfa mužjak, koji pronalazi siroče Moujglija i podiže ga kao svoje dijete. Zato je izviđački pokret usvojio to ime za svoje voditelje.

U keltskoj mitologiji, vuk je mentor. Smatraju ga pratiteljem Boga prirode, Cemunnosa, i Boginje rađanja, Bridget. Oboje uzimaju oblik vuka i hodaju između svjetova. Za vuka, komunikacija i zajednica su najvažniji. Alfa mužjak i ženka biraju se po svojim sposobnostima podučavanja i vođenja drugih, pa je suradnja od vitalne važnosti za članove čopora. Te kvalitete su stvari koje većina ljudi smatra ključnima u društvu koje želi živjeti skladno.

Za mene, lupus je mnogo više od bolesti. Ona je predivna zvijer koja boravi u meni. Kao što je slučaj sa svim divljim životinjama, moram paziti kako joj pristupam. Potrebna joj je posebna pažnja i skrb, ali sretna je ako joj ponekad ponudite biftek! Ako sam je preopteretila, zavija i tjera me da trpim zbog svoje neuviđavnosti. Znam da se moram udaljiti i ostaviti je da počiva dan ili dva.

Ponekad, koraknem unatrag i dobro je pogledam - divlja je i žestoka, ali i lijepa i mudra i znam da ima nešto važno čemu mora podučiti mene i sve one koji uče o lupusu. Unatoč ožiljcima koje nosim, a koje pripisujem vlastitoj nepažnji u postupanju s njom, volim je. Ona je dio mene i naučila sam, da možemo koračati zajedno ako naučim uzimati u obzir i njezine i svoje potrebe.

Vizualiziranje moje bolesti kao alter ega pomoglo mi je da se nosim s lupusom. Šest mjeseci nakon što sam izašla iz bolnice, moj se specijalist začudio kako se dobro osjećam, s obzirom

na težinu moje bolesti. Sada, četiri godine kasnije, više ne pijem lijekove protiv lupusa i uživam u remisiji.

To je djelovalo zato što...

Lynn je iskazala povjerenje i brigu i ne sumnjam da će se oporaviti. To snažno pozitivno vjerovanje obilježava neke oporavke koje nazivamo čudesnima, a nalazi se i u pozadini oporavaka ljudi koji su uzimali placebo lijekove.

Lynn je vizualizirala sebe kako hoda, nakon čega je stvarno hodala. To je stimuliralo njezine mišiće i područja u mozgu koja ih kontroliraju, pa je zaista uspjela prohodati, kao što su i pacijenti pogođeni moždanim udarom, pacijenti s povredom leđne moždine i oni oboljeli od Parkinsonove bolesti opisani u šestom poglavlju vratili sposobnost kretanja pomoću mentalnih slika.

Lupus je gledala kao nesklad u „Lynninoj vojsci“ - koja se okrenula protiv nje - i ta spoznaja dramatično je pomogla njezinom ozdravljenju. Lupus je autoimuna bolest u kojoj imunosni sustav napada tijelo. U druge autoimune bolesti spadaju dijabetes melitus (tip 1), multipla skleroza, miastenia gravis i reumatoidni artritis.

Simbolika kojom se Lynn poslužila da se pomiri sa svojom bolešću - ljubav prema zvijeri u njoj - pospješila je njezin oporavak. To joj je stimuliralo živčani sustav na odgovarajući način, tako da su svi važni dijelovi njezinog tijela mogli ozdraviti, a imunosni sustav prestao je s napadima na nju.

Upitao sam Lynn smatra li da je upotreba „Lynnine vojske bila agresivna i da ima veze s lupusom. Evo njezinog odgovora:

Upravo sam to htjela reći, da je moja taktika možda bila preagresivna. Prije nisam spomenula još nešto: kad sam saznala da imam lupus, počela sam ga vizualizirati kaoJabbu the Hutta iz Ratova zvijezda i uništavati ga. No, moji vodiči rekli su mi da je to pogrešno zato što sadrži mržnju/agresiju/negativnost itd., i da je način za prevladavanje bolesti taj da joj pošaljem ljubav. Tada mi je na pamet pala cijela priča s „vukom", a budući da volim vukove, bilo mi je mnogo lakše naučiti voljeti moju bolest.

Umjesto da se borimo protiv bolesti, mislim da je moramo prigrliti i shvatiti što nas pokušava naučiti o nama samima. U mojem slučaju, meditirala sam o tome i odradila neke regresije u prošle živote uz pomoć mojeg partnera Matta. Louise Hay kaže da je bit lupusa „odustajanje, gnjev i kazna" i to je u skladu s onim što sam naučila o sebi. Sada pokušavam zavoljeti svoje tijelo umjesto da mu zamjeram. Želim reći da vatrom ne možemo svladati vatru, nego da moramo „izgladniti“ plamen, tj. ukloniti ono što ga hrani. Tada će vatra jenjati, a bolest se

povući. To možemo učiniti samo ako se okružimo bezuvjetnom ljubavlju, a vizualizacija nam u tome pomaže.

Kad vizualiziramo, ne bismo se trebali služiti strahom, mržnjom ili nasiljem, u smislu da gledamo kako nešto pati. U redu je ako gledamo uklanjanje bolesti, ali za to nam nije potrebno nasilje. Ispaljivanje lasera ili metaka je u redu. ako to ne činimo na agresivan način, kao da lovimo neprijatelje. Primjerice. Carol se mentalno služila plavo-bijelim laserom ili zelenom kiselinom za otapanje stanica raka, ali nije ih promatrala kao neprijatelje niti je zamišljala kako pate. Na neki način, bilo je to kao da zamišlja da skida tapete.

No, kada personaliziramo bolest ili bolesne stanice i vidimo ih kao neprijatelja kojeg je potrebno uništiti nasiljem, iako ćemo možda i poraziti bolest, unutarnje korištenje agresije moglo bi nas otvoriti za daljnje napade. To nije uvijek tako, i ovisi o vašim osobnim vjerovanjima i snazi vaše volje, ali zaista je korisno učiniti prizor vedrijim dok radite na simboličnom uklanjanju i čišćenju bolesti i ozdravljenju.

Drewova priča

U listopadu 2004. godine dijagnosticirali su mi miasteniju gravis, koja se smatra neizlječivom bolešću. To je raspad imunosnog sustava. Kontrolirao sam ga lijekovima. Zatim sam u listopadu 2005. godine otišao na dvodnevnu radionicu iz vibracijske medicine na sjeveru Škotske, u Nairnu.

Krajem drugog dana, bolest mi je bila u vrlo akutnoj fazi. Kapci su mi se spuštali, vidio sam dvostruke slike i nisam mogao pokretati čeljust, tako da nisam mogao govoriti, jesti ni gutati. Tada mi je miastenija počela zatvarati pluća. Liječnik dr. Petrow rekao mi je: „Drew, bojim se da ste previše bolesni da biste putovali. Morat ćete poći k meni i ostati kod moje obitelji. Ja ću vas liječiti."

U toj fazi bolesti, jedini ortodoksni oblik tretmana simptoma bili su steroidi ili transfuzija krvi. Međutim, dr. Petrow mi je davao tri do četiri tretmana vibracijskom medicinom tjedno. Tretman je bio holistički. Vratio sam se kući u Fife u veljači 2006. godine, puna tri mjeseca kasnije! (Koliko poznajete liječnika koji bi poveli pacijenta kući na tri mjeseca?)

Na Badnjak 2005. godine, nakon što sam 50 dana bio onesposobljen i izgubio 30 kilograma, otišao sam na misu u Pluscarden Abbey pokraj Forresa. Monasi su tamo vodili misu s gregorijanskim napjevima. Dok sam sjedio i slušao pjevanje, kapci su mi se iznenada podigli. Mogao sam vidjeti i pokretati čeljust i hej! Mogao sam govoriti! Svi moji simptomi jednostavno su nestali! Vratili su se nedugo zatim, ali u tom trenutku znao sam da ću ozdraviti.

Tijekom oporavka od studenog 2005. do veljače 2006. godine redovito sam se služio vizualizacijom. Miasteniju pokreću antitijela u krvotoku koja vode do zatajenja imunosnog sustava. Davide, možda se sjećaš da sam te pitao kako vizualizirati eliminiranje antitijela, a ti si mi preporučio da zamislim kako stojim u luna parku na štandu za gađanje zračnom puškom i pucam u patkice (antitijela) koje se kreću na pokretnoj traci. Teško je procijeniti točan doprinos vizualizacije mojem ozdravljenju. Ja osobno smatram da je ona bila potpora intenzivnim tretmanima vibracijskom medicinom koje sam primao tri do četiri puta tjedno.

Imao sam potpuno povjerenje u mojeg liječnika, tretman, vizualizaciju, kao i u to da ću jednoga dana ozdraviti. Ne znam odakle dolazi ta apsolutna vjera, ali ne sumnjam u to da je snaga uma pridonijela u velikoj mjeri ozdravljenju tijela.

Od veljače 2006. godine do sljedećeg siječnja, podvrgnuo sam se testovima krvi, mišića i očiju.

Nakon što su me pustili, pročelnik za neurologiju rekao mi je: „G. Pryde, vi ste jedina osoba za koju sam ikada čuo da se posve oporavila od miastenije gravis".

Sada uživam u zdravlju i vodim ispunjen i sretan život, iako se ponekad pitam „Zašto ja? I što sada?"

To je djelovalo zato što...

Postoji više čimbenika koji su vjerojatno pridonijeli Drewovom potpunom oporavku. Jedan je bio njegova apsolutna vjera u ozdravljenje. S obzirom na to da miasteniju gravis smatraju neizlječivom, to demonstrira moć vjere koja duboko utječe na tijelo. Takva se vjera često povezuje sa čudesnim izlječenjima.

I ljubav i briga dr. Petrowa odigrale su veliku ulogu, kao i snažni tretmani vibracijskom medicinom koje je primijenio. Iako trenutno nema mnogo znanstvenih dokaza o učinkovitosti vibracijske medicine, po mojem mišljenju to je vrlo moćan sustav iscjeljivanja koji djeluje na tijelo na dubokoj razini. Za mnoge proboje u znanosti potrebne su godine prije no što ih znanstvena zajednica prigrli u potpunosti. U medicini, liječnici koji prakticiraju nove tehnike često se nazivaju „buntovnicima", pa čak i „čudacima“, sve dok dokazi ne utišaju kritičare.

Vibracijska medicina utemeljena je na činjenici da sva materija vibrira na određenoj frekvenciji. To nije preteško za shvatiti ako znate da su svi atomi po svojoj naravi čista energetska vibracija.

U općeprihvaćenoj znanosti, jedna od ključnih vibracijskih frekvencija vode (oko 3300 - 3500 cm^2) koristi se u laboratorijskoj analizi u tehnici zvanoj infracrvena spektrofotometrija, koja se rutinski koristi na sveučilištima, u farmaceutskim i medicinskim laboratorijima diljem

svijeta. Vibracijska medicina primjenjuje vibracijske frekvencije čiji je cilj neutraliziranje bolesti u tijelu.

Zvuk je jedan oblik vibracijskog liječenja, jer zvuk jest vibracija. Zato je Drew doživio dramatično poboljšanje slušajući gregorijanske napjeve.

Drevvov prizor također je igrao ulogu u njegovom oporavku. Kod miastenije gravis, antitijela blokiraju receptore acetilholina u ključnom dijelu mozga koji kontrolira pokret. Drew je zamislio kako se ta antitijela neutraliziraju zračnom puškom na pokretnoj traci u zabavnom parku. To je snažna simbolična vizualizacija. Značenje toga ušlo mu je u nesvjesni um, što je rezultiralo aktivacijom njegovog živčanog sustava na takav način da se broj antitijela stvarno smanjio.

Valja napomenuti da, iako se upotreba puške može smatrati nasiljem, Drewov prizor nije sadržavao nasilje niti pretjeranu silu. Dječji zabavni park vedro je okruženje, kao i igra „gađanja pataka“. Vizualizacija je uglavnom simbolična, a ono što je simbolizirala nije bilo samo uklanjanje antitijela iz specifičnih područja mozga, nego i uklanjanje miastenije gravis.

Elizabethina priča

Godinama sam patila od teške peludne groznice i morala sam svakodnevno uzimati antihistamine. Odlučila sam iskušati vizualizaciju. Nakon što sam to učinila jednom ili dvaput, u posljednjih osam mjeseci antihistamine sam uzela samo dva ili tri puta. Nisam imala simptome peludne groznice sve do kraja ljeta.

Vidjela sam malenu „mene" kako odlazi prema mojem imunosnom sustavu, koji sam zamišljala kao daje sastavljen od stotina malenih ljudi. Dok sam išla prema njima, nisam ih mogla dobro vidjeti, ali nisu ni oni mene, jer bilo je prilično maglovito. Zbog toga, moj imunosni sustav napadao je mene, misleći da sam ja neprijatelj. Međutim, kad se magla raščistila, moj imunosni sustav i ja vidjeli smo jedno drugo i rekla sam mu: „Hej, ja sam, nema potrebe da se borimo. Samo se smiri i učini samo ono što moraš da bih ja bila zdrava. Ostatak dana uzmi slobodno

Zatim sam vidjela glavnog momka kako viče svojoj vojsci: „Hej, to je samo Elizabeth - ne moramo se boriti “ Njegova vojska ispustila je poklič i počela igrati tenis i sunčati se na ležajevima. Zagrlila sam glavnog momka i otišla.

To je djelovalo zato što...

Elizabeth je komunicirala sa svojim imunosnim sustavom i zamolila ga da se opusti i ohladi. Alergije nastaju zbog preaktivne reakcije imunosnog sustava na alergene (tvari koje uzrokuju alergijsku reakciju). Elizabeth je zatražila od svojeg imunosnog sustava da napravi tek toliko

da ona bude zdrava. Zatim je zamislila kako se likovi iz njezinog imunosnog sustava opuštaju i uživaju u tenisu. Ta komunikacija ušla je u njezin nesvjesni um, stimulirajući imunosni sustav da smanji svoju osjetljivost.
Prisutnost magle u njezinom prizoru simbolizirala je nejasne odnose s imunosnim sustavom, i zato je on bio preaktivan. Kad je mentalno raščistila maglu, komunikacija se mogla odvijati nesmetano i imunosni sustav opet je normalno funkcionirao.
Postoji biokemijska sličnost između nekih alergija i autoimunih bolesti, tako da se ta vizualizacija može adaptirati i primijeniti na auto- imune bolesti. Učinio sam to i naveo te vizualizacije u poglavlju o vizualizacijama u Dodatku II. na kraju knjige.

15

Gubitak težine

Tamarina priča
Cijeli se život borim s prekomjernom težinom. Ona je moja - oprostite - ona je bila moja sigurnosna mreža, barijera kojom sam se štitila od boli, i napokon sam donijela čvrstu odluku da mi debljina više ne treba. Prije nekoliko mjeseci započela sam s vizualizacijom bića nalik Pacmanu kako jede moje masne stanice. Izgubila sam desetak kilograma od siječnja (u tri mjeseca).
Bio je to dug proces i, osim nesvjesnih promjena u prehrambenim navikama koje ponekad primjećujem, u mojem životnom stilu ništa se nije promijenilo - jednako je užurban kao i prije.
Zatražio sam od Tamare da detaljnije opiše svoju vizualizaciju. Evo njezinog odgovora:
Radim je prosječno pet puta tjedno, gotovo svake večeri prije spavanja. Imam i pauze tijekom kojih ne meditiram. Vizualizacija se sastoji od nekoliko bića nalik Pacmanu* koja jedu mastna određenim mjestima na mojem tijelu, a zatim eksplodiraju i nestanu.
**Pacman, pac-man: u kompjutorskim igrama virtualno biće, nalik na okrugao mjehur s ustima.*

Druga bića zatim prenesu mast iz bedra i struka u moje grudi (kao što vjerojatno znate, prvi dio ženskog tijela koji nestaje tijekom mršavljenja su dojke, ali ja sam na ovaj način dobila pola broja veće - to je sjajno!) a zatim zamišljam kako mi se koža zateže. Završavam

skenirajući i iscjeljujući djelo tijelo kako bih pojačala metabolizam i provjerila dijelove koji možda nisu usklađeni s drugima.

Rezultati do sada:

Gubitak težine: 9,5 kg za četiri i pol mjeseca.

Veličina mi se smanjila od 22 na 20.

Grudi su mi porasle za pola broja.

S osam sati sna prešla sam na samo šest sati, i nisam umorna.

Nemam novih strija!

Jedem što želim i kada želim, kad sam gladna, uključujući i dostavljenu hranu (vrlo sam zaposlena), ali čini se da sam izgubila interes za stvari poput čokolade i slatkiša općenito. Brže se zasitim kad jedem.

Mozak i um čudesna su oruđa!

To djeluje zato što...

Tamarin prizor priča o masti koja nestaje, a rezultat je mršavije i zdravije tijelo.

Kao što sam istaknuo u osmom poglavlju, »Kako vizualizirati“, vizualizacija često dovodi do toga da smo nesvjesno nadahnuti na neke promjene u životnom stilu. U Tamarinom slučaju, ona je izgubila interes za čokolade i slatkiše. Međutim, to nije jedini razlog što gubi na težini. Njezin prizor ušao joj je u nesvjesni um, što je dovelo do toga da živčani sustav izazove gubitak težine, a njezin je metabolizam vjerojatno stimuliran na pravi način.

I vi to možete

Ove priče pokazuju da um posjeduje nevjerojatne sposobnosti da izliječi tijelo. Svjestan sam da su nekim ljudima potrebne medicinske anamneze da bi povjerovali u ova izlječenja, ali želim reći da se takva izlječenja događaju svakodnevno, u cijelom svijetu. Pretjerano oslanjanje na medicinsku anamnezu smanjuje nam mogućnost otvaranja uma i vjerovanja u postojanje takvih čudesnih ozdravljenja. Naše vlas¬tito vjerovanje ili nevjerovanje može pospješiti ili blokirati ozdravljenje. Stoga bih vas htio potaknuti da otvorite svoj um i prihvatite mogućnost da je um zaista igrao značajnu ulogu u tim ozdravljenjima.

Vjerujem da um igra važnu ulogu u mnogim ozdravljenjima koja dožive ljudi koji uzimaju lijekove. Kad uzmemo lijek, osjećamo nadu. Nada mijenja našu biologiju, pa je dio efekta lijeka i placebo efekt.

Naše vizualizacije mijenjaju mikroskopsku strukturu mozga, šire i sužavaju moždane mape. Stimuliraju stanice u područjima koja vizualiziramo i stvaraju u mozgu neuropeptide koji se ispuštaju u tijelo. To stvara kemijske promjene u mnogim organima, kao i u ciljanim područjima koja vizualiziramo. Geni se uključuju i isključuju diljem tijela, kao i na ciljanom

području, upravljajući genetsku ravnotežu tijela prema izlječenju. Kao što sam rekao, vrlo je vjerojatno da geni u matičnim stanicama stvaraju proteine koji navode matične stanice da se pretvore u tip stanica potreban za zamjenu onih oštećenih. Znanstveni princip toga još nije istražen u potpunosti, ali ja sam uvjeren da se to događa. Na kraju, tijelo se iscjeljuje u skladu sa slikama, stvarnim ili simboličnim, koje smo zamislili u svojem umu.

Mnoga čudotvorna izlječenja, uključujući i spontane remisije, koja su dokumentirana tijekom povijesti, vjerojatno su posljedica tog procesa. Čudo zapravo počinje u umu, koji izaziva potrebne biološke promjene koje dovode do izlječenja.

Zaista, kad je liječio slijepe, Krist je rekao: „Neka vam bude prema vjeri vašoj". (Matej 9:29).

Treći dio

Zaključak

16

Moć ljubavi

Kada postoji velika ljubav, uvijek postoje i čuda

Willa Cather

Stoji još jedna stvar koju želim spomenuti u kontekstu izlječenja i mislim da ona zaslužuje svoje vlastito poglavlje, jer takva je njezina moć u liječenju tijela i uma. To je ljubav. Ljubav hrani dušu.

Aaron je bio pod strašnim stresom. Imao je financijskih problema, nije se slagao sa šefom na poslu, nije dobio povećanje plaće koje je očekivao. Svaki dan bio mu je poput noćne more. Nije se mogao riješiti stalnog osjećaja tjeskobe, straha i užasa. A tada, posve neočekivano, žena u koju je bio potajno zaljubljen izjavila mu je ljubav. U trenutku, Aaronovi su problemi nestali.

Naravno, situacija se nije promijenila. No, Aaronovo iskustvo drastično se promijenilo. Tjeskoba, strah i užas rastopili su se preko noći.

Ljubav mijenja našu percepciju stvari. To se događa čudo - u nama. Ljubav seže u nas i pokreće nam dušu. Njezina svjetlost obasjava nam život. I život nam izgleda drukčije.

Moje istraživanje veze uma i tijela uvjerilo me da se emocionalna bol nalazi u korijenu mnogih bolesti. Ali nju je moguće izliječiti ljubavlju. Stoga ljubav ima moć da izliječi naše fizičke bolesti.

Najočitije mjesto na kojem je moguće iskusiti ljubav su odnosi - romantični, obiteljski ili prijateljski. Odnosi su nam potrebni. Oni su temelj našeg životnog iskustva. Bez njih, život bi bio manje smislen.

U knjizi Aikido i sklad prirode, Mitsugi Saotome, osnivač Aikido škole Ueshibe, napisao je:

Da ste sami u Univerzumu i da nemate s kime razgovarati, dijeliti ljepotu zvijezda, smijati se, dodirivati, koja bi bila svrha života?

Vašem životu smisao daje drugi život, ljubav... moramo otkriti radost jedni u drugima, radost izazova, radost rasta.

Vjerujem da je naša glavna svrha u životu produbljivanje iskustva ljubavi. Mnogi ljudi u svojim posljednjim danima razmišljaju o tome što im je bilo najvažnije u životu. Većina kaže da je to bila kvaliteta odnosa - vrijeme koje su proveli s voljenim osobama. Sve drugo bili su tek detalji.

A dok proživljavamo ljubav, proživljavamo izlječenje uma, emocija i tijela. Ne želim reći da su nam odnosi dovoljni da se izliječimo od teških bolesti. No ljubav - prava ljubav - promijenit će naše iskustvo tih bolesti, i mnoge stvari koje su nam prije bile važne više nam to neće biti. Sami ćemo shvatiti što je doista važno. Stres, koji pojačava bolest uma i tijela, izblijedjet će, a zamijenit će ga zahvalnost i duboko pošto¬vanje prema svim oblicima života. Kad smo u tom stanju, ako postoji bilo što praktično što moramo učiniti da bismo pospješili fizičko iscjeljenje, u savršenoj smo poziciji da to učinimo. Imamo više energije, živosti i motivacije na dohvat ruke nego ikada prije.

Ljubav nas povećava. Ona čini od nas mnogo više no što smo bili Istežemo se. Postajemo nešto veće. Postajemo osoba kakva smo oduvijek željeli biti. Naša voljena osoba vidi u nama mnogo više no što mi vidimo kad se pogledamo u ogledalo. Iz te pozicije, širimo se u sebe.

U svojoj pjesmi „Ljubav“, Roy Croft je napisao:

Volim te

Ne samo zbog onoga što ti jesi,

Nego i zbog onoga što sam ja Kad sam s tobom.

Naravno, odnosima, kao i svemu drugome, potrebna je stalna pozornost. Potreban im je rad. Kako bi se dogodio rast kad ne bismo povremeno morali raditi na nekim stvarima? U popularnoj kolumni za davanje savjeta „Slatki razum“, Molleen Matsumura napisala je:

Ljubav je poput logorske vatre - može se brzo zapaliti i u početku jako grije, ali brzo sagori. Za dugotrajnu, postojanu toplinu (koja se povremeno rasplamsa u intenzivan žar), vatru je potrebno brižljivo održavati.

Ursula LeGuin rekla je to na drugi način:

Ljubav ne stoji poput kamena. Potrebno ju je načiniti, poput kruha - stalno je dorađivati.

A postoji i vještina za dorađivanje Ijubavi, koju učimo kroz iskustvo. Učimo da povremeno moramo staviti svoje potrebe u stranu radi druge osobe. Svi roditelji to znaju. Dobrobit naše djece mora nam biti na prvom mjestu. U romantičnim vezama, dok se naša ljubav produbljuje, vlastite potrebe stavljamo u stranu kako bismo pridonijeli ispunjenju potreba voljene osobe. Želja da slušamo zamjenjuje potrebu da budemo u pravu. Otkrivamo veliku radost, i kroz to proživljavamo duboko izlječenje.

Naučio sam da je ljubav ujedno i najsloženija i najjednostavnija stvar koju je moguće zamisliti: valja naučiti što trebamo činiti a što ne, što je najbolje i kako se nositi s emocijama voljene osobe. Te stvari mogu biti zakučaste. No, kad donesemo odluku koju bi donijela ljubav, kad bi imala vlastitu inteligenciju, ljubav će biti vrlo jednostavna, i takva je oduvijek bila. Možda želimo dokazati nešto zato što smatramo to vitalno važnim. Mislimo da bi to veoma pomoglo našoj voljenoj osobi. No, kad naučimo šutjeti i posvećivati voljenoj osobi punu i nepodijeljenu pozornost, kad zaista slušamo, a da naši umovi ne računaju što ćemo sljedeće reći, otkrivamo veliku sreću. Ono što smo smatrali tako važnim često nije tako važno. U trenucima koji slijede nakon tog izbora, ljubav sjaji iz naše duše i obasjava lice naše voljene osobe, naša vlastita srca i naše živote.

Sve je tako jednostavno. Samo smo mi zakomplicirali stvari.

Ne moramo čekati romantičnu vezu da bismo iskusili ljubav. Ona je svugdje oko nas. Zapravo, u nama je. Način na koji proživljavamo trenutke života, u kakvom god obliku dolazili, omogućava nam da iskusimo ljubav.

Ljubav možete iskusiti na mnogo načina. Možete biti ljubazni prema neznancu. Možete se nasmiješiti nekome na ulici. Možete dopustiti nekome da se uključi u promet dok vozite. Obratite pozornost na to kako se osjećate dok to činite. Što ih češće činite, jače utječu na vas. Vašoj duši sve je lakše obasjavati vam put.

Možete iskazati i sućut. Možete iskazati zahvalnost.

Moć zahvalnosti

Do sreće se ne može doputovati, nju se ne može posjedovati, zaslužiti, nositi ili konzumirati. Sreća je duhovno iskustvo, koje stječete kada svaki trenutak proživite s ljubavlju, milošću i zahvalnošću.

Denis Waitley

Jedan prijatelj pričao mi je da mu je zahvalnost promijenila život za 30 dana. Neko je vrijeme bio u depresiji. Jednog dana odlučio je isprobati jednostavnu vježbu. Svakoga dana napisao bi 50 stvari na kojima je zahvalan. Činio je to punih mjesec dana - 30 dana.

U početku je bilo teško, ali uvijek je uspijevao pronaći 50 stvari. Ponekad mu je to trajalo cijeli dan. Napisao bi dio ujutro, i dodavao stvari tijekom dana. Uvijek bi završio popis do odlaska na spavanje.

Kako su dani prolazili, bivalo mu je to sve lakše. Nakon dva tjedna, osjećao se toliko bolje da je na svoj popis zahvalnosti zapisivao 75 stvari dnevno. Do kraja mjeseca, bio je drugi čovjek. Zanimljivo je to što se naše najdublje nade i snovi kreću prema nama kad se mijenjamo iznutra. Upoznao je ženu svojih snova i dobio posao kojem se oduvijek nadao.

Zašto ne biste iskušali tu vježbu tijekom 30 dana i vidjeli kako će utjecati na vaš život? Možda će u početku biti teško, ako imate problema u životu, ali postat će sve lakše. Kad moć zahvalnosti nagrize veo poteškoća u vašem životu, kroz njega će zasjati svjetlost vaše duše. Prvo što osjećate jest škakljanje oko srca - ne fizičko, nego emocionalno. Jednostavno se osjećate bolje. No, tada se pojave nove rupe i vaša svjetlost postaje sve jača, sve dok se, kao nekom čarolijom, ne promijeni vaš doživljaj života. A tada se mijenja i vaš život.

Načinite dodatni korak

Elizabeth i ja nedavno smo krenuli iz svojeg doma u Windsoru u posjet svojim obiteljima u Škotskoj. Zastali smo kod jednog od restorana na autocesti kako bismo doručkovali. Oboje smo bili pomalo umorni zato što smo ustali rano ujutro, i zato što se nismo naspavali, budući da smo nekoliko dana prije putovanja bili vrlo zaposleni.

No, umor nas je napustio kad smo upoznali ženu koja nam je poslužila doručak. Radila je za dugim pultom i poslužila nas prije no što smo stigli platiti na kraju pulta. Pozdravila nas je toplim osmijehom i ljubaznim komentarima. Njezin ljubazan i pozitivan stav bio je poput osvježavajućeg tuša. Mislim da je vidjela da smo umorni, jer dala nam je veću porciju doručka, uz veliku porciju radosti, a upravo nam je to trebalo. Za nekoliko sekundi, Elizabeth i ja osjećali smo se svježe, a još nismo ni jeli.

Dok smo jeli, uočio sam na stolu formular za povratnu informaciju. Na njemu je bila istaknuta nova inicijativa restorana - zvala se „Načinite dodatni korak“. Formular je gostima omogućavao da komentiraju je li osoblje načinilo taj dodatni korak u pružanju usluge. Upravo smo doživjeli sjajnu uslugu, pa smo ispunili formular.

Morali smo napisati i njezino ime, vrijeme i datum, ali nismo vidjeli kako se zove. pa smo se vratili do pulta i pokušali pročitati njezino ime sa značke. Problem je bio u tome što se restoran punio i ona je bila vrlo zaposlena. Često nam je okretala leda, pa nismo mogli uhvatiti njezino ime.

Moram priznati da smo razmišljali o odlasku, jer bilo nam je malo neugodno stajati pokraj reda gladnih ljudi. Bili smo svjesni da neki klijenti misle da želimo preskočiti red. No, u životu, ljubav nas često rastegne i pruža nam priliku da izađemo iz zone udobnosti. Mi tu priliku možemo iskoristiti i malo narasti, ili možemo otići i pričekati drugu priliku.

Zato sam viknuo ženi i upitao je za ime. Rekao sam joj da popunjavamo formular i da smo joj zahvalni na tome kako smo se osjećali kad nas je poslužila. U tom trenutku, lice joj je zasjalo. Nasmiješila se od uha do uha. Osjetio sam nadahnuće da pokažem formular i nekim gostima u redu. Rekao sam: „Zar nema predivan osmijeh? Kako divno pristupa gostima... s osmijehom!“ Sada su se svi smiješili.

U tom trenutku, sreća je htjela da se pojavi njezina šefica. Meni je krenulo i nisam namjeravao stati. Prenio sam šefici ono što sam napisao na formularu, pred tom ženom i pred gostima. Iznenada, i šefica se nasmiješila. Činilo se da nikom od gostiju ne smeta što zadržavam red Bio je to trenutak čarolije i svi su sudjelovali u tome. Mislim da ga nitko nije htio prekidati.

Šefica je rekla da joj je zadovoljstvo dobiti pozitivnu povratnu informaciju. Mi smo očito bili prvi (ne znam kad je inicijativa započela). Rekla je da su dobivali samo pritužbe. Bilo je sjajno dobiti pozitivnu povratnu informaciju, rekla je. osobito na tako osoban način.

Siguran sam da su mnogi gosti bili zadovoljni s njihovom uslugom u prošlosti, ali nisu ništa komentirali. Nije li čudno kako mnogi ljudi ne daju povratnu informaciju ako nemaju nešto negativno za reći? Koliko ljudi poznajete koji su poslali povratnu informaciju restoranu u kojem su ugodno objedovali, samo zato da se zahvale? A koliko ljudi se tuži kad objed nije ispunio njihova očekivanja?

Kada nemaju neki oblik pozitivne povratne informacije, ljudi ne shvaćaju kako sjajno rade svoj posao i kakav dar daju drugima. Ne dopuštamo im da to shvate. Mislim da im mi to moramo reći.

Često sam govorio da su najglasniji oni koji se jadaju. I prečesto, stvari se mijenjaju tako da odgovaraju manjini, zato Što oni koji se tuže dižu veliku prašinu. Mislim da je vrijeme da počnemo pokazivati veću zahvalnost u svijetu. Dižimo prašinu oko dobrih stvari. Neka zahvalnost bude najglasnija, tako da se stvari mijenjaju nabolje. Smatram da bismo mogli jako utjecati na tuđe živote, kao i na svoj, ako načinimo taj dodatni korak i kažemo ili učinimo nešto lijepo za druge. Ne čekajte da vam nešto zasmeta prije nego što date povratnu informaciju.

Jeste li ikada uočili kako se dobro osjećate kad učinite nešto lijepo za drugu osobu? Nakon razgovora u restoranu, osjećao sam se sjajno. Čudesno, zar ne? Radikalno sam promijenio svoje i Elizabethino raspoloženje i naš doživljaj svijeta, i pobudio sam dobre osjećaje kod zaposlenice, njezine šefice i cijelog reda ljudi, pomoću jednog običnog čina ljubaznosti.

Iskazivanje ljubaznosti

Ljubav liječi ljude - i one koji je daju i one koji je primaju.

Karl Menninger

Volim „iskazivati" ljubaznost. Kada hodam prometnom ulicom i vidim nekoga tko izgleda tužno, zamišljam kako bacam lopticu ljubaznosti na njega. Zamišljam je kako leti kroz zrak i pada na tu osobu. Obično trznem prstom, kao da njime udaram lopticu ljubaznosti prema njima.

Povremeno postajem stvarno kreativan. Obično dajem toj loptici ljubaznosti neku boju - onu boju koja mi padne na pamet u tom trenutku. Toj osobi dobacujem i kvalitetu za koju smatram da joj nedostaje. Ponekad, umjesto ljubaznosti, bacam sreću, a ponekad ispunjenost, ljubav, radost ili oprost. Gledam tu osobu i dobacim joj prvu kvalitetu koja mi padne na pamet.

Ponekad dobacim i više od loptice. Ponekad rastegnem tu kvalitetu i pošaljem je nekolicini ljudi odjednom. Ponekad razlomim veliku loptu u djeliće i njima zasipam ljude. Ponekad pošaljem loptu niz ulicu i gledam kako prolazi kroz cijeli red ljudi.

Ponekad se dogodi i nešto čudno. Kad im dobacim nešto, ljudi se katkad okrenu prema meni i nasmiješe se. U nekim prigodama, ljudi koji su izgledali tužno ili potišteno iznenada su se razvedrili. Volim zamišljati da je tada između nas došlo do razmjene i da je ta osoba zaista dobila nešto što joj je pomoglo.

No, to uvijek pomogne i meni. Ono što dajete vraća vam se, kako kažu. Davanje ljubaznosti dovodi vas do toga da u sebi imate dovoljno ljubaznosti koju možete dati.

U Romeu i Juliji, Shakespeare je napisao:

Moje je blago beskrajno poput mora,
A moja ljubav jednako duboka - što ti je više dajem,
Više imam, jer i jedno i drugo nemaju kraja.

Ljubav je beskonačna. Kada je dajete, u bilo kojem obliku, primate je zauzvrat. Kad ste svjesni ljubaznosti, sućuti, radosti, ili bilo koje druge kvalitete koju „širite“, vaša duša sjaji iz vas i najprije prolazi kroz vaše srce. Zato se osjećate dobro. A kad se osjećate dobro, započinje liječenje.

Naravno, ljubaznost je i praktična. Iskazivanje ljubaznosti prema drugima pomaže i njima, ali i nama. Uključivanje u dobrotvornu organizaciju zaista pomaže onima koji primaju vašu pomoć. No, postoji nešto nevjerojatno obnavljajuće u činu davanja sebe kroz dobrotvorni rad. Osjećate kako usrećujete. To često odnosi našu bol. Naš unutarnji dijalog patnje postupno se mijenja iz „Kako da dobijem?" u „Kako da dam?“

Mnogi ljudi oporavili su se od depresije bacivši se u dobrotvorni rad. Prije više godina, Patch Adams, liječnik kojeg je u istoimenom filmu glumio Robin Williams, savjetovao je moju dragu prijateljicu Margaret McCathie: „Idi i služi drugima i tvoja će depresija nestati.“ Učinila je to, i to se dogodilo!

Zaista vjerujem, da je tako moguće ostvariti duhovno i emocionalno izlječenje. Što više Ijubavi svjesno širimo svijetom, to više liječimo sebe. Engleska riječ „heal“ dolazi iz staroengleske riječi „haelen", što znači. izliječiti „. Kada dajemo ljubav, liječimo sebe.

Promijenite sebe i promijenit ćete svijet

Često sam pričao o sličnosti između ljudi i glazbenih vilica. Kada udarimo glazbenu vilicu, i druge stvari počinju vibrirati. Kad smo loše volje, poput glazbene vilice, potičemo tmurno raspoloženje u okolini. Ljudi se počinju ponašati poput nas. Isto se, naravno, događa i kad smo sretni. Tada potičemo sreću u okolini.

Mislim da šaljemo mentalne i emocionalne vibracije kamo god pošli. Neuroznanost počinje razjašnjavati taj fenomen. Nesvjesno percipiramo raspoloženja drugih ljudi i naši zrcalni neuroni oponašaju to raspoloženje i u nama.

Zamislite da su te vibracije boje. Nekih dana odašiljemo crvenu, a nekih zlatnu. Mislim da svaka osoba ima boju koja predstavlja njezino prosječno stanje - ono kakva je ta osoba većinu vremena. Što više dajemo ljubav. to je naša boja više boja ljubavi.

U drugim knjigama napisao sam, da znanost stvara sliku međusobno povezanog svijeta - svijeta u kojem smo vi i ja povezani na dubokoj razini. Carl Jung opisao je kolektivno polje nesvjesnog koje povezuje sve, i nazvao ga „kolektivno nesvjesno“. Svatko od nas posjeduje

nesvjesni um, i ti se umovi preklapaju. Granica između vašeg i mojeg uma zamagljena je. Na nekoj razini, dijelimo vezu, kao što internet stvara vezu između svih naših računala.

Tu vezu opisao sam i analogijom paukove mreže, ali to je mreža inteligencije. No, ono što je zanimljivo s tim u vezi jest to što, da bismo promijenili boju mreže, samo moramo promijeniti sebe, i naše vibracije raširit će se nitima mreže. Ako želimo vidjeti više ljubavi u svijetu, možemo započeti tako što ćemo mi voljeti više. Ako želimo vidjeti više mira u svijetu, možemo započeti tako što ćemo postati mirniji u sebi.

Njegova svetost Dalaj-lama rekao je:

Odgovornost ne leži samo na vođama naših zemalja, niti na onima koji su izabrani za neki posao. Ona leži na svakome od nas. Mir, primjerice, započinje u svakome od nas. Kad posjedujemo unutarnji mir, možemo biti u miru s onima oko sebe.

U redu je patiti

Primijetio sam da je jedna od riječi koja udaljava ljude od sreće riječ „trebalo bi“. Mislimo da bismo trebali učiniti ovo ili ono, ili da smo trebali nešto učiniti drukčije. Ili, u bolnijoj verziji, mislimo da smo trebali biti netko drugi. No, smatram da počinjemo osjećati sreću i mir i izlječenje kad zavolimo sami sebe - kad kažemo „Dobro je biti ja!“

Ako patite u ovom trenutku, to je u redu. Ne mučite sami sebe misleći da ne biste trebali patiti. Ako niste sretni u ovom trenutku, nemojte se forsirati uvjeravajući se da biste trebali biti sretni. Ljudi koji čitaju knjige o samopomoći često misle da nisu dovoljno prosvijetljeni, da dovoljno ne vole, ne praštaju ili da nisu dovoljno mirni. Zatim kritiziraju svaku negativnu stvar koju čine, a što je još gore, kritiziraju sami sebe zbog svake negativne misli. Znam da je to tako zato što i sam to ponekad činim. No, to je u redu. Sve je to dio odrastanja. Svi ćemo stići tamo na kraju. U međuvremenu, razvedrite se, radi vlastite dobrobiti.

Moj dragi prijatelj Stephen Mulhearn, učitelj šamanizma koji vodi centar Lendrick Lodge u Brigo’ Turku u Škotskoj, ima sjajan smisao za humor. On se često šali s načinom na koji mučimo sami sebe. Jednom me nasmijao pričajući mi o prijatelju koji je marljivo radio na novoj dijeti. Stephen mi je rekao da je taj prijatelj odmahnuo glavom i rekao, smrtno ozbiljnim glasom, kao da priznaje umorstvo: „Moj jedini porok je mlijeko.“

Način na koji mi je Stephen opisao sve to bio mi je smiješan. On ima taj talent. No, zamislio sam se nad time kako smo mi svoji vlastiti najgori kritičari. Zapravo, drugi ljudi nas ne moraju kritizirati. I sami dobro radimo taj posao.

No. kad prihvatimo sljedeće: „U redu je biti ja. Ne moram biti savršen, niti izliječen, niti prosvijetljen u ovom trenutku. Danas samo moram biti ono što jesam", krećemo se prema cjelovitosti. To je ljubav prema sebi. To je prostor iz kojeg izrasta unutarnji mir.

Hermann Hesse, dobitnik Nobelove nagrade za književnost 1946. godine, napisao je:

Duboko u sebi, dobro znate da postoji samo jedna magija, jedna moć, jedno spasenje... a ono se zove ljubav. Pa, onda volite svoju patnju. Nemojte joj se opirati, ne bježite od nje. Boli vas samo izbjegavanje, ništa više.

Kad se pomirimo s onim tko jesmo, počinjemo voljeti sami sebe. Ako ne bježimo sami od sebe, možemo ostvariti duboko izlječenje.

Na kraju krajeva, ljubav u bilo kojem obliku, prema sebi i prema drugima, snažan je lijek. Stoga bih volio završiti knjigu s nadahnjujućim razgovorom. Nisam pronašao izvor, ali zahvalan sam autoru:

Jedan mudar liječnik rekao mi je: „Prakticiram medicinu 30 godina i propisivao sam mnoge lijekove. No, na duge staze, shvatio sam da je ljubav najbolji lijek za većinu bolesti od kojih boluju ljudska bića."

„A što ako ne djeluje?" upitao sam ga.

„Udvostruči dozu", odgovorio je.

Mislim da to kazuje sve!

Dodatak I

LIJEČENJE KVANTNIM POUEM (LKP)

Prekooceanski putnik ima dojam da se ocean sastoji od valova, a ne od vode.

Arthur S. Eddington

Nekada sam bio znanstvenik u jednoj od najvećih farmaceutskih tvrtki na svijetu. Dao sam ostavku 1999. godine. Fascinirao me način na koji je izlječenje moguće postići pomoću uma. Godinama sam se igrao vizualizacijom, u slobodno sam vrijeme istraživao utjecaj uma na materiju, i čitao brojne duhovne tekstove. Budući da dolazim iz znanstvenog okruženja i shvaćam placebo efekt, znao sam da um snažno utječe na biologiju. No, zanimalo me na kojoj razini misao može utjecati na biologiju. Je li misao sila koja nastaje u razmaku između ogranaka neurona? Premješta li ona molekule?

Dobio sam vrlo visoke ocjene iz nekoliko predmeta kvantne znanosti na sveučilištu i od tada sam često proučavao to područje. Nisam vjerovao da misli nastaju iz interakcije kemikalija u mozgu. Još uvijek ne vjerujem u to. Naravno, kemijske promjene mijenjaju način na koji razmišljamo i osjećamo, ali misli su naše. Vjerujem da nastaju neovisno o kemikalijama.

Znanost kaže da su misli proizvodi kemikalija zato što kemijske promjene mogu mijenjati um. No, sada znamo da misli mogu prouzročiti kemijske promjene. Što nastaje prije - misli ili kemikalije? Jedno utječe na drugo, ali jedno mora prethoditi drugome. Siguran sam da su misli prve i da utječu na samu srž stvarnosti, na razini na kojoj se stvaraju najsitnije čestice.

Ako pogledate u svoje tijelo, vidite stanice. Ako pogledate u stanice, vidjet ćete molekule, od kojih je jedna DNK. Ako pogledate od čega se sastoji DNK, saznat ćete da se sastoji od atoma. No, ako pogledate unutar atoma, vidjet ćete da se u njemu nalazi uglavnom prazan prostor. Većina ljudi čula je za protone, neutrone i elektrone, subatomske čestice od kojih se sastoje atomi (zapravo, postoji mnogo, mnogo više čestica), ali ne shvaćamo kako one izgledaju i koliko su zapravo udaljene. Ako je proton velik poput zrna grožđa, elektron bi bio sitniji od promjera naše kose, i udaljen od protona oko tri kilometra. Toliko se prostora nalazi među njima u atomu. A vaše je tijelo sastavljeno od atoma. Na ovoj „kvantnoj" razini, stvarnost je uglavnom samo prazan prostor. Mi se sastojimo uglavnom od praznog prostora.

Stvari postaju još čudnije, zato što subatomske čestice (protoni, neutroni, elektroni itd.) zapravo uopće nisu čestice, u smislu da nisu čvrste loptice. Oni su energetske vibracije. Posljednja istraživanja u kvantnoj fizici kazuju nam da su oni zapravo sitne vibrirajuće strune. Dok struna vibrira određenom brzinom, naši instrumenti detektiraju vibracije kao neku česticu (primjerice, proton); no, ako vibrira drugom brzinom, ili su dvije vibracije u interakciji jedna s drugom, tada ćemo detektirati drugu česticu (npr. elektron). Zamislite to kao da jedna vibracija stvara crvenu česticu, a druga, pri drugoj brzini, stvara plavu česticu.

Bit je u tome da stvarnost nije čvrsta, nego je stvorena od vibracija energije. Znanstvenici vjeruju da su te vibracije nastale u većem polju energije, koje se ponekad naziva „kvantnim poljem“. Dakle, subatomske čestice, koje tvore atome, koji tvore molekule, koje tvore stanice, koje tvore ljude (i naše bolesti). stvaraju se u kvantnom polju.

Po mojem mišljenju, na tom mjestu misli stupaju u interakciju s materijom, na razini na kojoj se materija stvara, jer na kraju, um je instrument koji je stvorio našu sliku stvarnosti. Um nam pomaže da vidimo materiju tamo gdje zapravo postoje samo vibracije energije. Kad bismo mogli uskladiti svoje umove s tom razinom, mislio sam, naše misli bile bi mnogo jače. Mogli bismo svjesno oblikovati svoju stvarnost i tako eliminirati bolest. Vjerujem da naše podsvjesne misli uvijek komuniciraju na toj razini, ali naša vjerovanja i pretpostavke o

stvarnosti iskrivljuju kvalitetu našeg svjesnog razmišljanja. Zato, u kontekstu rezultata liječenja, dobivamo samo ono za što smo spremni - ukoliko bismo vjerovali da je nešto moguće ili da će se nešto dogoditi (kao što je slučaj s placebo efektom), zaobišli bismo neka stara vjerovanja i predrasude i potpunije se uskladili sa svojim nesvjesnim i s dubljom razinom stvarnosti.

Vjerujem da je vjera vrlo snažna i da to može objasniti neka čuda mistika i velikih duhovnih učitelja. Na njihovoj razini spoznaje i razumijevanja - na njihovoj razini svijesti - njihove misli, neopterećene kon-vencionalnim vjerovanjima i pretpostavkama, utjecale su na materiju mnogo jače no što je slučaj s mislima većine ljudi.

Nekoliko godina nakon što sam napustio farmaceutsku industriju, želio sam moćnu vizualizaciju koju svatko može upotrijebiti, koja je brza i koja bi simbolično uskladila um s temeljnom razinom stvarnosti, na taj način zaobilazeći naša vjerovanja i pretpostavke koje nas ogra¬ničavaju. Jedne noći 2001. godine probudio sam se dok mi je kroz um prolazio niz slika. Zapisao sam ih, i to je postalo ono što sam nazvao liječenje kvantnim poljem (LKP).

Liječenje kvantnim poljem djeluje simbolički na razinu izvora bolesti. Glavni princip LKP-a jest, da na bolest ne gleda kao na fizičku pojavu, nego kao na energetske valove (ili vibracije) koji nastaju u kvantnom polju. Tako bolest nećete vidjeti kao fizičku stvar, nego kao obrasce energetskih vibracija koje je moguće mijenjati, kao što biste mogli promijeniti valove u ribnjaku ako u njega ispustite kamen. U LKP-u, taj kamen je misao.

Vizualizacija liječenja kvantnim poljem

Recimo da bolujete od neke specifične bolesti (ili boli, stanja, itd.), Vizualizirajte dio tijela ili organ i zatim zamislite da ulazite u njega, kao da nosite kameru, tako da možete vidjeti kosti, mišiće, meso, tetive i zglobove. Sada uđite u neki dio, sve dok ne vidite stanice od kojih se sastoji. Sada uđite u stanicu i pogledajte proteine, enzime i DNK u njoj. Uđite u DNK i pogledajte atome od kojih se sastoji. Izaberite neki atom i uđite u njega. Pogledajte subatomske dijelove - protone, neutrone, elektrone i druge. Zamislite ih kao zvijezde na nebu.

Kvantno polje je energetsko polje iz kojeg se zgušnjavaju čestice, nalik načinu na koji se kišne kapi zgušnjavaju u oblaku. Čestice započinju svoj život u kvantnom polju. Umjesto da zamišljate da ulazite u čestice, pođite u njihov izvor - kvantno polje.

Zamislite kvantno polje kao mjesto potpune tišine u dubokom svemiru. Zamislite to na koji god način želite. Može vam pomoći ako ga zamislite kao potpuno mirno jezero energije, poput ribnjaka ili nekog jezera u rano jutro.

Sada zamislite valove (vibracije) bolesti, a zatim ih mentalno uklonite, simbolično uklanjajući bolest.

Recite u sebi: „Pokaži mi valove (vibracija).....“. Izrecite ime bolesti ako ga znate, ili jednostavno recite „bolest". Vi tražite od svojeg nesvjesnog uma da vam simbolički pokaže valove. Gledajte vibracije na onaj način koji vam padne na pamet. Ja ih obično vidim kao olujno more.

Recite u sebi: „Izbriši!“ i gledajte kako se valovi urušavaju i nestaju. Sada se vraćate u svoje mjesto potpunog mira i upravo ste izbrisali bolest.

Sada stvorite nove vibracije. Zamislite kako bacate oblutak u mirno jezero, samo što je to oblutak svjetlosti koji predstavlja vašu namjeru. Može biti bijeli, ili bilo koje druge boje koja vam padne na pamet. U stanju povišene svjesnosti koje donosi LKP, možda ćete vidjeti boje, pa čak i simbole. Ja sam jednom ili dvaput vidio lice. Možete zamisliti oblutke, ili bilo što drugo, i pritom možete biti općeniti ili specifični, koliko to želite. Ja se ponekad služim „savršenim zdravljem" ili „liječenjem", i obično dodajem jednu ili dvije dodatne kvalitete. Primjerice, često dodajem oblutke mira, ljubavi, suosjećanja, ljubaznosti ili oprosta, ili neku drugu emocionalnu ili ponašajnu kvalitetu koju bih htio vidjeti, za koju mislim da će pomoći, ili osjećam da je povezana s bolešću.

Zamislite kako ispuštate prvi oblutak u energetsko jezero. Budite svjesni svakog zvuka koji čujete, čak i ako je to samo pljusak. Otkrio sam da oblutak „mir" često u mojem umu stvara zvuk „ping" ili „Om".

Gledajte maleni pljusak koji je izazvao oblutak, a zatim gledajte kako se svjetlost (vaše boje) širi prema van u energetskom jezeru. To su valovi „savršenog zdravlja" ili „mira", ili onoga što ste već poželjeli.

Sada spustite sljedeći oblutak i gledajte isti proces. Možete dodati više ili manje oblutaka, kako želite, i posvetiti tome više ili manje vremena, kako želite, dodajući nekoliko oblutaka s istom namjerom. Otkrio sam da je dovoljno ako jednom ubacite dva ili tri oblutka. No, o vama ovisi koliko ćete često to činiti.

Sada ste uklonili valove bolesti i zamijenili ih valovima zdravlja. Liječenje je obavljeno u tehničkom smislu, ali ja ga obično učvrstim, da se tako izrazim. Sada se postupno vraćamo tamo gdje smo počeli, uočavajući da su stvari drukčije zato što su se valovi na izvoru promijenili. To osnažuje vaše vjerovanje da je došlo do izlječenja.

Zamislite kako se vraćate iz kvantnog polja i gledate subatomske čestice. Recite u sebi: „Pokaži mi da je učinjeno." Tako ćete dobiti potvrdu da je liječenje okončano. Zamislite da je nešto malo drukčije nego prije - primjerice, umjesto da su čestice bijele poput zvijezda na

noćnom nebu, gledajte kako preuzimaju boju oblutaka svjetlosti koje ste ubacili. To su čestice koje tvore izliječeno tijelo. Možda ćete čak poželjeti da ih gledate kako trepere, ili zamisliti fini pokrivač svjetlosti kako se talasa na nebu, pomalo nalik sjevernim svjetlima (aurori borealis).

Sada se vratite do atoma. U sebi recite: „Pokaži mi daje učinjeno." Gledajte kako atomi poprimaju boje oblutaka svjetlosti koje ste ubacili. Ako želite, možete ih vidjeti kako trepere ili se kreću uokolo.

Vratite se na DNK i recite:„Pokaži mi daje učinjeno". I opet, gledajte kako DNK treperi u bojama oblutaka svjetlosti koje ste ubacili. Možda ćete čak vidjeti kako neki geni izlječenja jarko sjaje.

Vratite se na stanice i recite: „Pokaži mi da je učinjeno* Gledajte kako stanice trepere bojama vaših oblutaka svjetlosti.

Sada se vratite na taj dio tijela i recite: „Pokaži mi da je učinjeno." Gledajte kako taj dio treperi u bojama koje ste izabrali. Ne morate vidjeti samo treperave boje. Možete zamišljati druge promjene - primjerice, da se vaši atomi ili DNK stežu kao što stežete mišić. Možda će i vaše stanice učiniti isto, dišući novim životom.

Ako želite, u toj fazi možete vizualizirati kako bolest nestaje - tumor se rastvara, virus napušta vaše tijelo, organ ili tkivo se regeneriraju. Možete dodati odgovarajuću vizualizaciju iz Dodatka II., Vizualizacija, ili stvoriti svoj vlastiti prizor. U toj fazi ne morate nužno dodavati vizualizacije, ali neki ljudi vole to učiniti, jer im treba vizualna potvrda daje liječenje okončano.

Napokon, pogledajte cijelo tijelo i recite:„ Pokaži mi daje učinjeno.“ Gledajte kako ga obavijaju boje koje ste izabrali. Možda ćete čak i vidjeti kako vam se cijelo tijelo steže, savršeno zdravo.

Na kraju, recite u sebi: „Hvala ti. Učinjeno je. Učinjeno je. Učinjeno je.“

Nekoliko puta duboko udahnite i otvorite oči. Učinjeno je!

Jedna jedinstvena prednost LKP-a jest to što vam ono širi svijest. U trenutku kada ulazite u atom i vidite noćno nebo, gdje subatomske čestice trepere poput zvijezda, um vam se širi. To simbolizira nadilaženje ograničenja tijela i ograničenja vaših vjerovanja i stavova. To vas podiže do više razine svijesti ili svjesnosti, i u mnogo većoj mjeri usklađuje vaše misli s temeljima stvarnosti.

LKP možete primijeniti i na promjenu duboko usađenih stavova i vjerovanja, ili na uklanjanje starih obrazaca emocija koje više ne želite osjećati. U tom slučaju, u sebi zatražite da vidite

valove (ili vibracije) stava, vjerovanja ili emocije, i izbrišite ih na isti način. Tada dodajte novi stav, vjerovanje ili emociju koje želite.

Evo sažetka ove tehnike:

1. Vizualizirajte bolestan dio tijela.
2. Uđite unutra i vidite stanice.
3. Uđite u njih i vidite DNK.
4. Uđite u DNK i vidite atome.
5. Uđite u atome i vidite subatomske čestice.
6. Pođite do izvora i zamislite sebe u kvantnom polju - mjestu potpunog mira.
7. Recite: „Pokaži mi valove/vibracije.... (bolesti, boli. stanja, itd.)“ i zamislite ih kao olujno more.
8. Recite: „Izbriši!“ i gledajte kako valovi nestaju.
9. Recite: „Pokaži mi valove... (npr. savršenog zdravlja, liječenja, opro- sta, mira)“, i zamislite kako obluci jarke svjetlosti (u boji koja vam padne na pamet) padaju u mir i kako se valovi šire prema van, kao kada bacite oblutke u mirnu vodu. Bacite jedan ili više obutaka.
10. Vratite se na subatomske čestice i recite: „Pokaži mi da je učinjeno". Gledajte kako poprimaju boju koju ste izabrali ili se mijenjaju na neki drugi način (npr. treperavo nebo, poput sjeverne svjetlosti).
11. Vratite se na atome i recite: „Pokaži mi da je učinjeno.“ I opet, gledajte promjenu boje, treperenje ili kretnju.
12. Vratite se na DNK i recite: „Pokaži mi da je učinjeno." Gledajte promjenu.
13. Vratite se na stanice i recite: „Pokaži mi da je učinjeno.“ Gledajte promjenu.
14. Gledajte prizor izlječenja ako želite.
15. Vratite se na dio tijela i recite: „Pokaži mi da je učinjeno.“ Gledajte promjenu.
16. Vratite se na cijelo tijelo i recite: „Pokaži mi da je učinjeno.“ Gledajte kako je cijelo tijelo obavijeno bojama koje ste izabrali, i gledajte kako se rasteže u savršenom zdravlju.
17. Recite: „Hvala ti. Učinjeno je. Učinjeno je. Učinjeno je!“

Cijeli proces trebao bi trajati oko pet minuta, ali možete se zadržati dulje na nekom dijelu ako ga smatrate važnim. Primjerice, sa svakim izdahom, možete zamisliti oblutak mira.

Kod nekih izlječenja, možda ćete smatrati da je potrebno dodati nekoliko oblutaka liječenja ili savršenog zdravlja ili oprosta tijekom nekoliko minuta, tako da većinu vremena provedete u toj fazi, snažno utiskujući kvalitetu liječenja u kvantno polje.

S vremenom, kad postanete stručnjak za vizualizaciju i steknete čvrstu vjeru u moć uma, bit ćete u stanju ući u kvantno polje u djeliću sekunde i izbrisati bolest.

Istinite priče

Sljedeći dio predstavlja neke istinite priče ljudi koji su uspješno upotrijebili LKP.

Hayleyina priča

Kad sam došla kući, pričala sam svojem partneru i njegovim roditeljima o radionici i došla do dijela o vizualizaciji bolesti. Imam pre- aktivnu štitnjaču, zbog čega imam malenu gušu. Nije tako uočljiva, ali za mene, ona je bila snažan vizualni podsjetnik na bolest. Dok sam pričala svojoj obitelji o vizualizaciji, nesvjesno sam podigla ruku i dotakla gušu, što obično radim dok pričam ili razmišljam o njoj.

Nije je bilo!

Iznenada sam postala svjesna svoje geste, jer nesvjesni dodir nije donio očekivane rezultate. Nisam mogla osjetiti gušu. Smanjila se. Morala sam jako opipati vrat da osjetim i najmanji zaostatak guše.

U svojoj vizualizaciji, vidjela sam je kako se smanjuje od ružičaste, mesnate mase omotane oko mojeg dušnika, do sivog, osušenog i smežuranog ničega. Do trenutka kad sam se vratila kući, to se i dogodilo.

Potpuno sam izbezumila svojeg partnera, njegove roditelje i sebe. I oni su vidjeli da guše nema, a njegovi su roditelji obično vrlo skeptični ljudi.

Bilo je to urlo čudno, ali u posljednjoj minuti uizualizacije na Regent's Collegeu (lokacija radionice u Londonu), osjetila sam snažnu potrebu da zakašljem. Nije to bilo ništa snažno, samo lagano čišćenje grla, ali osjetila sam snažno škakljanje u grlu ispod štitnjače. Stuamo sam se trudila da ne zakašljem jer nisam željela smetati nikome niti razbijati ulastitu koncentraciju, ali na kraju, morala sam zakašljati jer sam osjetila da uiše nisam usredotočena. Kad sam zakašljala, na pamet mi je pala čudna misao: da iskašljavam štitnjaču (simbolično) - sada znam da se to i dogodilo.

Shvatila sam i da moram lagano modificirati svoju vizualizaciju, jer želim sačuvati zdravu štitnjaču, pa je sada vidim prelijepu i zdravu, kako nježno sjaji blagim zelenim sjajem.

Paulinina priča

Bila sam na jednoj od vaših radionica, Davide, i tamo smo radili liječenje kvantnim poljem i DNK vizualizaciju. Poslala sam liječenje (na daljinu) svojoj kćeri Chloe, kojoj su tada bile četiri godine i kojoj je nekoliko dana prije dijagnosticirana astma. Dali su joj antibiotike, steroide i inhalator.

Tijekom liječenja, osjetila sam da šaljem zdravlje Chloe i uzbudila sam se. Bilo je to stvarno jasno. Mogla sam vidjeti i osjetiti kako njezin DNK mijenja boju i oblik, kako postaje žut i svijetlozelen.

Kao i inače, i sljedećeg me jutra probudio Chloein poljubac, i rekla mi je gotovo odmah da joj se disanje popravilo, da manje kašlje i da joj više ne treba inhalator. Nije znala da sam joj slala iscjeljenje. Od toga dana (u trenutku kad ovo pišem, prošle su tri godine), nikada nije upotrijebila steroide ili inhalator i ne trebaju joj.

Bilo je to nevjerojatno, i od tada, tu sam metodu upotrijebila i na drugim ljudima. Nisam osjetila to tako snažno kao kad sam slala Chloe, ali znala sam da će se na neki način stanje osobe kojoj šaljem iscjeljenje popraviti.

Ruthina priča

Moja prijateljica Ruth došla je na vašu radionicu i bila je tako impresionirana liječenjem kvantnim poljem, da ga je upotrijebila kako bi se riješila madeža koji je imala pod okom. Jednog je već uklonila operacijom i nije željela opet na operaciju, pa se oslonila na liječenje kvantnim poljem. Nadalje, vizualizirala je kako ispod madeža raste nova kože koja potiskuje madež, te on otpada.

Nekoliko mjeseci kasnije bila je pod tušem, i to se zaista dogodilo onako kako je zamišljala: madež je jednostavno otpao. A rekli su joj da se to neće dogoditi. Zapravo, to se ne događa nikada!

Lizina priča

Dan nakon što sam otišla na DNK i LKP radionicu, organizirala sam zabavu, kad je svijeća eksplodirala nasred poda i opekla sam se. Odlučila sam upotrijebiti ono što ste nas upravo naučili i bol je trenutno nestala.

Sljedećeg jutra, nije bilo ni traga od opekotine.

To je tek nekoliko od mnogih primjera liječenja pomoću kvantnog polja. Pokušajte i sami i vidjet ćete rezultate. Moć ove tehnike leži u činjenici da se naše misli usklađuju s razinom stvarnosti iz koje nastaje sva materija. Granice naših sposobnosti leže jedino u onome što smatramo mogućim. Što ui smatrate mogućim?

Dodatak II

VIZUALIZACIJE

U dovoljnoj sam mjeri umjetnik da se slobodno služim svojom maštom. Mašta je važnija od znanja. Znanje je ograničeno.

Mašta okružuje svijet.

Albert Einstein

Ovo poglavlje sadrži popis uobičajenih bolesti i vizualizacija koje se mogu upotrijebiti za njih. Za neke bolesti postoji samo jedna vizualizacija, ali za neke druge i po dvije i više. Time se obuhvaćaju različiti načini na koje volimo zamišljati stvari. Vizualni prikaz koji je dobar za jednu osobu za drugu ne mora biti toliko dobar.

Mnoge vizualizacije mogu se zamijeniti, ili prilagoditi za druge bolesti, pa ako bolujete od nečega što nije na popisu, pročitajte sve i pogledajte postoji li druga vizualizacija koju možete upotrijebiti, ili možda elementi neke vizualizacije, ili pak možete osmisliti svoju vlastitu vizu-alizaciju. Zapravo, vizualizacije navedene u ovom dodatku mogu se upotrijebiti kao smjernice. Predložio bih vam da pokušate stvoriti svoju vlastitu - nešto što ima veće značenje za vas i za način na koji doživljavate bolest - ili da prilagodite postojeće vizualizacije, tako da bo- lest, stanice i drugi dijelovi tijela budu predstavljeni na način na koji ih vi vidite.

Primijetit ćete da su neke bolesti opisane simbolično - primjerice, bakterije i virusi predstavljeni su kao crne točkice, a upale kao napuhnuti baloni. Nije važno znate li kako nešto izgleda anatomski - simbolične slike olakšavaju vam stvaranje prizora.

Primijetit ćele i to da su neke vizualizacije vrlo slične i da se ponavljaju, i da su mnoge varijacija na temu. Međutim, dodatku prethodi sadržaj, tako da možete izabrati bolest i vizualizaciju, a da ne morate čitati previše stranica.

Vizualizacijom se možete poslužiti i za pojačavanje tretmana koji dobivate. Primjerice, ako primate radioterapiju za rak, možete zamisliti radijaciju kao laserske zrake koje spaljuju stanice raka i ostavljaju zdrave stanice netaknute, ili možete zamisliti kemoterapiju kao malene loptice svjetlosti koje otapaju tumore.

Te vizualizacije možete raditi i za druge ljude, bilo tako da se usre-dotočite na njih, ili da položite ruke na njih. Osobno vjerujem u snagu molitve, a vizualizacija za drugu osobu - uz njezino dopuštenje, naravno - nalik je aktivnoj molitvi.

Zapamtite, iako je ovo knjiga o vizualizaciji, ne kažem da odustanete od lijekova i tretmana. Zapravo, želim istaknuti da su vizualizacije nešto što se može raditi uz tretman. Kad uzmete lijek ili primate tretman, imate nekakvo mišljenje o tome - da će djelovati ili da neće. Vaš um je uvijek prisutan. Zato radije razmišljajte pozitivno. Vizualizacija je način da svoje razmišljanje usmjerite u pozitivnu stranu. Samo pazite da ne budete pod stresom tijekom vizualizacije. Ako ste pod stresom, prestanite. Možda postoji neki drugi prizor koji biste mogli upotrijebiti, ili bi za vas bili bolji relaksacija ili meditacija.

Koliko mi znamo, vizualiziranje izlječenja od bolesti može se pokazati jednom od najjačih medicinskih intervencija s kojima smo se ikada susreli. Po mojem mišljenju, nova istraživanja upućuju u tom smjeru. Vizualizirajući, možda u svojem tijelu aktiviramo putove prema zdravlju koji nikada prije nisu otkriveni. Um je možda glavni čimbenik zbog kojega neki ljudi vode normalan, zdrav život, iako im je dijagnosticirana teška bolest.

Evo popisa:

Akne

Akne su uzrokovane blokadom masnih žlijezda u koži, do čega obično dolazi zbog lučenja previše ulja (sebuma). To dovodi do stvaranja gnoja ili mitesera.

1. Zamislite cijev ili šmrk kroz koji izlazi ulje. Gledajte kako ulje teče brzinom koju smatrate prikladnom, ovisno o tome kakav osjećaj imate sa svojom kožom. Ako osjećate da vam je koža previše masna, možete vidjeti ulje kako brzo teče u žlijezde.

Zamislite da postoji ventil na cijevi ili šmrku. Sada zavrnite ventil i gledajte kako se protok ulja smanjuje. Smanjite ga koliko želite, do razine koju smatrate odgovarajućom za svoju kožu.

Zatim zamislite da se nalazite ispod gnoja ili mitesera i gledate uvis prema njemu. Uzmite zamišljenu usisnu cijev i usišite gnoj ili miteser. Osjetite snagu i slušajte zvuk usisavanja. Očistite pore potpuno, sve dok ne budu posve čiste.

2. Zamislite kako uzimate obojenu kiselinu ili gel za otapanje (bilo koje boje koju želite) i natrljajte ili poštrcajte njime željeno mjesto. To je čarobna kiselina koja otapa samo mitesere i ostavlja ispod savršeno zdravu kožu.

Gledajte kako se miteser otapa. Gledajte kako se smanjuje. Slušajte kako pritom šišti, kao da se topi. Zatim prijeđite na sljedeći miteser.

Ako je još nešto preostalo nakon što se miteserotopio, u potrijebite zamišljeni usisavač i jednostavno usišite to. Možete biti ponosni na svoje vještine čišćenja kada vidite da nije ostao ni trag od mitesera, samo savršeno zdrava koža.

2. Kao što se modeli u magazinima retuširaju na računalima da bi se uklonili nedostaci, zamislite da vi retuširate svoju kožu. Zamislite kako zumirate svaki dio i kako se služite mentalnim „brisačem" (poput računalnog Photoshopa) da biste obrisali mitesere i ožiljke.

Zamislite osjećaj trljanja ili nježnog brisanja mitesera ili ožiljka, nakon čega se vaša koža vraća u onakvo stanje kakvo želite - besprijekorna.

Varijacija toga jest da skenirate svoje lice u računalo (ako ga imate) i zaista Photoshopom retuširate svoju kožu. No, dok to činite, ponavljajte da postoji veza između onoga što činite i neurona u mozgu.

Za ožiljke od akni:

Zamislite da je tkivo ožiljka načinjeno od opeka i drugog materijala. Sada uklonite opeku jednu po jednu i zamijenite ih zdravim stanicama kože. Primijetite kako se ožiljak pretvara u savršeno zdravu kožu.

Starenje

Za usporavanje procesa starenja:

1. Zamislite kako rastežete i poravnavate bore. Uzmite zamišljeno glačalo i izglačajte bore. Upotrijebite zamišljeno parno glačalo iz kojeg izlazi para. Ako želite, uđite ravno unutra, do stanica, i gledajte kako se stare, naborane stanice rastežu i poravnavaju dok ih glačate.

Sada uzmite zamišljenu kanticu s uljem i zamislite kako podmazujete uljem sve zglobove. Prođite ih sve, jednog po jednog, i dobro ih nauljite. Zamislite kako svjetlost teče u vrh vaše glave i preplavljuje cijelo tijelo lakoćom, tako da su vam dodir i kretnje lagani.

2. Zamislite da ulazite u svoj mozak i vidite brojčanik na kojem piše„brzina starenja". Pogledajte na koju je razinu namješten.

Zatim ga okrenite unatrag da biste usporili brzinu starenja koliko želite. Dok to činite, izrecite da vam tijelo i um postaju sve zdraviji i pokretniji.

AIDS

Vidi H1V

Alergije

Do alergija dolazi zbog pretjerane osjetljivosti (hipersenzitivnosti) imunosnog sustava na određene tvari. Primjerice, preosjetljivost na polen je peludna groznica.

Zamislite da je vaš imunosni sustav načinjen od stotina malenih stanica. Čak ih možete zamisliti kao malene ljude. Gledajte ih kako su napete, pretjerano osjetljive i na najmanju kretnju. Kad im pridete, gledajte kako skaču.

Pridite im i recite: „Hej, to sam ja, nema potrebe da budete tako napete. Ohladite se i radite samo što morate da biste sačuvale moje zdravlje. Ostatak dana imate slobodno."

Zatim gledajte kako šef viče svojoj vojsci: „Hej, to je samo (vaše ime) - ne moramo biti tako napeti."

Njegova vojska kliče i počinje igrati tenis (ili bilo koju drugu igru u kojoj uživate) i sunča se na krevetima.

Zagrlite šefa i udaljite se.

Bijes

1. Zamislite bijes kao veliku kuglu vruće svjetlosti u vašoj glavi ili bilo kojem dijelu tijela u kojem smatrate da se nalazi (ljudi ponekad osjećaju bijes u raznim dijelovima tijela). Zamislite ga kao prskalicu ili neko drugo pirotehničko sredstvo. Neka bude obojen u boju koju smatrate prikladnom.

Zamislite brojčanik koji predstavlja razinu bijesa i pogledajte na koju je razinu podešen. Sada ga smanjite na razinu na koju želite (možda na nulu?) Gledajte kako se svjetiost sve više smanjuje, smanjuje i smanjuje sve dok posve ne nestane uz tihi zvuk „pop".

Snažnija verzija ovoga jest da zamislite neke stvari koje vas ljute, i zatim napravite vizualizaciju. Postavile vruću svjetiost u prizor koji zamišljate. Na taj način simbolično umanjujete bijes koji osjećate u vezi tih stvari, tako da nećete biti ljutiti ako se ta situacija ponovi u budućnosti. Možda ćete to morati učinili nekoliko puta zaredom (10 do 20) kako biste neutralizirali svoje osjećaje u vezi nekih situacija, ali isplatit će se.

Ako je neka osoba predmet vašeg bijesa, nakon što uklonite bijes, zamislite da joj govorite nešto što odražava vaše novo stanje - možda „opraštam ti".

2. Zamislite da je sav bijes u vama sadržan u parnom loncu. Gledajte kako se kovitla u vama.

Sada otvorite ventil i ispustite pritisak. Slušajte kako šišti i osjetite kako pritisak u vama opada, sve dok šištanje ne stane i dok bijes ne nestane.

3. Otplešite pobjednički ples. Zamislite stvar koja vas ljuti. Neka vam ta misao bude zaista jasna u glavi. Kada osjetite bijes ili razdraženost, zaplešite svoj pobjednički ples.
Sada opet pomislite na stvar koja vas ljuti i opet otplešite pobjednički ples.
Preporučujem vam da to učinite deset do dvadeset puta zaredom.
To možete upotrijebiti i sa stvarima u vezi kojih osjećate emocionalnu bol, pa čak i emocionalnu traumu. Kao što je istaknuo dobitnik Nobel-ove nagrade Eric Kandel, psihoterapija dovodi do mjerljivih promjena u mozgu. To ćete postići i plesanjem pobjedničkog plesa, jer skrenut će pritok krvi iz područja mozga koja stvaraju bijes i pomoći u izgradnji neuralnih veza koje obrađuju humor (i ples) u mozgu.

Tjeskoba

Zamislite brojčanik za tjeskobu u mozgu. Na jednom kraju piše „Smirenost", a na drugom „Tjeskoba". Pogledajte gdje je brojčanik namješten.
Ako osjećate blagu tjeskobu, zamislite kako polako okrećete brojčanik prema smirenosti. Dok to činite, dišite duboko i postojano.

Aritmija (palpitacije)

Aritmija je nepravilnost u normalnom radu srca. Postoje razne vrste, ali najčešće su palpitacije, na što se odnosi ovaj dio teksta. One su obično bezopasne.

1. Zamislite svoje srce i malena ružičasta srca s anđeoskim krilima (koja predstavljaju ljubav), na kojima piše: „Normalan, pravilan rad srca". Gledajte kako malena ružičasta srca nježno plutaju u vaše srce. Zamislite kako se ritam vašeg srca vraća u normalu.
2. Zamislite da je sustav srca koji određuje ritam otkucaja pokvaren. Zamislite kako ulazite u srce i popravljate ga. Zamislite ga kao mehanizam sata ili metronom. Stvorite čarobna oruđa i popravite ga. S velikom pažnjom i brigom popravite mehanizam za ritam, pa čak i očistite i ispolirajte sve dijelove, vraćajući mehanizam svojeg srca u savršeno stanje. Slušajte „tik-tak“ sata u savršenom ritmu prelijepog zvuka.

Artritis (reumatoidni ili osteoartritis)

Artritis karakterizira oštećenje hrskavice u zglobu i nedostatak tekućine između zglobova. Bol i upala nastaju dok se kost trlja o kost.

1. Zamislite da držite veliku injekciju ili kanticu s uljem punu čarobnog, vječnog ulja protiv trenja. Zamislite da je to ulje bistro ili u boji (ovisi o vama - što vam se više sviđa).

Sada zamislite da ga ubrizgavate u zglob. Gledajte kako viskozna tekućina teče u zglob i gledajte kako se dva komada hrskavice udaljuju.

Dok gledate zglob ispunjen tekućinom, uočite kako se kreće slobodno i bez napora. Ako je taj zglob, recimo, vaše koljeno, zamislite kako hodate ili trčite bez napora i bez boli. Gledajte svoj zglob i promatrajte kako su dva komada hrskavice razdvojena tekućinom.

Proslavite svoj uspjeh malenim pobjedničkim plesom (stvarnim ili zamišljenim).

2. Mala varijacija ovoga jest da zamislite kako ulazite u stvarnu tekućinu i gledate atome od kojih je sastavljena. Gledajte ih kao malene mjehuriće s nasmiješenim licima. Dok teku iz injekcije ili kantice s uljem, zamislite kako viču „Jupiiiiii!“, kao da su na toboganu. Gledajte velike osmijehe na njihovim licima. Očito se dobro zabavljaju dok se kližu iz injekcije ili kantice u zglob.

Gledajte kako maleni atomi teku u zglob i niz stijenke pećine koja predstavlja razmak između dvije kosti (ako vidite atome, koji su mikroskopski, razmak između kostiju bit će velik poput pećine). Gledajte kako sve više i više atoma ulazi u pećinu, sve dok se ona ne popuni. To su mekani, gnjecavi atomi, pa stvaraju spužvastu tekućinu.

Sada zamislite kako izlazite iz zgloba, tako da više ne vidite atome, nego tekućinu protiv trenja koja razdvaja kosti.

3. Zamislite mehaničke kopače kako voze prema zglobu. Oni posjeduju posebna oruđa za rezanje pomoću kojih režu višak kosti koji je strugao, i tako stvaraju prostor.

Zamislite sada kako kopači podižu ogradu kako bi sačuvali prostor, tako da se kosti više ne mogu strugati jedna o drugu.

Još jedan kopač dolazi s vedrom punim čarobne, vječne tekućine za podmazivanje. Gledajte kako ulijeva tekućinu u zglob i kako ona popunjava razmak.

Astma

Astmu karakterizira povremeno grčenje dišnih putova, što ograničava disanje.

Zamislite da se nalazite u jednom od dišnih putova, kao da se nalazite u malenom tunelu. Sada zamislite kako se timovi malih radnika guraju u cijevi i šire ih. Zatim gledajte kako stavljaju čarobne prstene za osnaživanje kako bi podržavali stijenke i spriječili ponovno stezanje cijevi.

Ateroskleroza

Ateroskleroza se često naziva „stvrdnjavanje arterija". Stijenke arterija zadebljaju od tkiva ožiljaka i kolesterola, i tamo se stvaraju naslage kalcija. To može ograničiti protok krvi kroz arterije.

1. Zamislite unutrašnjost jedne od vaših arterija. Ako vam je dijagnosticirana ateroskleroza, možete zamisliti komade bijelog, okruglog kolesterola kako leže uokolo, poput velikih komada masti. Možete vidjeti i velike naslage kamenitog kalcija, poput bijelih, oštrih stijena koje prekrivaju vrh, sredinu i dno stjenki. Možete upotrijebiti i bilo koju drugu sliku koja za vas predstavlja aterosklerozu.

Zamislite da držite laser. On na sebi ima natpis: „Otapalo lošeg kolesterola i naslaga kalcija". Uključite laser i pucajte. Otopite kolesterol ili kameniti kalcij. Gledajte kako se otapa, kao što topla voda iz slavine otapa kocku leda. Očistite sav loš kolesterol i naslage kalcija iz vaših arterija.

Uzmite zamišljenu usisnu cijev ili usisavač i usišite preostalu otopljenu tvar.

Arterije bi trebale biti fleksibilne, poput fleksibilnog komada gume. Kod ateroskleroze, „cjevi“ postaju tvrde i nefleksibilne.

2. Zamislite stanke koje tvore stijenke vaših arterija kao redove mekanih gumenih opeka, od kojih su neke mnogo tvrđe, bezbojne, izobličene i napuknute.

Uklonite tvrde i oštećene opeke iz stijenke jednu po jednu, i zamijenite ih mekanim, gumenim opekama. Kad zamijenite opeke u nekom dijelu, zamislite kako arterija zaista postaje fleksibilna. Gledajte kako se povija i rasteže bez napora.

Atletsko stopalo

Atletsko stopalo karakterizira suha koža na stopalima i nožnim prstima, te svrab.

Zamislite da su stanice kože Ijuskave i otvrdnute, da su napuknute i razdvojene jedne od drugih - poput fotografija korita rijeke koje je presušilo.

Prvo, uđite u pukotine i usišite male čestice gljivica (atletsko stopalo uzrokuje zaraza vrstom gljivica zvanom tinea). Zamislite ih kako god želite, primjerice poput malenih kuglica mahovine.

Tada počnite vlažiti stanice, jednu po jednu, pomoću čarobnog ovlaživača koji ujedno i otapa preostale komade gljivica. Dok se upija, gledajte kako stanice mijenjaju oblik, savijaju se i istežu i vraćaju u normalan, zdrav oblik. Gledajte kako pukotine nestaju dok se stanice spajaju.

Autoimune bolesti

Autoimune bolesti - npr. dijabetes tipa 1, lupus, reumatoidni artritis i multipla skleroza - događaju se kad imunosni sustav tijela napada dijelove tijela. Primjerice, kod dijabetesa, imunosni sustav napada beta stanice gušterače.

Sljedeće vizualizacije trebale bi smanjiti osjetljivost imunosnog sustava tijela. Prva vizualizacija je slična vizualizacijama za alergije, zato što postoje biološke sličnosti između nekih autoimunih bolesti i načina na koji imunosni sustav reagira na alergen kod nekoga tko je alergičan na njega.

1. Zamislite da se vaš imunosni sustav sastoji od stotina malenih ljudi. Vi koračate prema njima, ali dok to činite, ne možete ih vidjeti dobro, i oni vas ne vide dobro, zato što je vrlo maglovito. Budući da ne vidi jasno, vaš imunosni sustav napada vaše tijelo, bojeći se da ste vi neprijatelj.

Sada zamislite kako se magla čisti, tako da vi i vaš imunosni sustav vidite jedni druge jasno. Priđite šefu i recite mu: „Hej, to sam ja, ne moramo se boriti. Opustite se i radite samo ono što morate da bih ja ostao zdrav. Uzmite ostatak dana slobodno."

Tada gledajte kako šef viče svojim vojnicima: „Hej, to je samo (vaše ime) - ne moramo se boriti."

Njegova vojska kliče i počinje igrati tenis (ili bilo koju drugu igru koja vam se sviđa) i liježe da se sunča.

Zagrlite šefa i tada se udaljite.

2. Zamislite stanice imunosnog sustava koje napadaju zdrave stanice poput divljih pasa.

Sada krenite među pse. Oni vas neće povrijediti. Zapovjedite im da sjednu. U sebi im naredite s apsolutnim uvjerenjem: „Sjedi, dečko."

Gledajte kako psi obustavljaju napad i sjedaju. Zatim gledaju kako se njihova osobnost potpuno mijenja i kako postaju zaigrani kućni ljubimci - posve poslušni i puni Ijubavi. Pogladite ih i zagrlite.

Učinite to sa svakim „psom".

Krvni pritisak

Visoki krvni pritisak - hipertenzija

Zamislite napuhnuti zavezani balon koji predstavlja vaš krvni pritisak. Uočite kako je napuhnut. Sada ga odvežite i gledajte kako zrak istječe iz njega. Slušajte šištanje dok zrak izlazi iz balona. Gledajte kako se sve više smanjuje. Dok se smanjuje (kao i pritisak u njemu), recite sebi da se vaš krvni pritisak također smanjuje.

Osim vizualizacije, iskušajte i disanje. Sjajan način za smanjivanje krvnog pritiska je meditacija, gdje jednostavno mimo sjedite i dišete. To možete činiti i u hodu, ili nekoliko minuta, dok sjedite za stolom. Dišite duboko i ravnomjerno.

Niski krvni pritisak

Zamislite ispuhani balon koji predstavlja vaš krvni pritisak. Uočite kako je ispuhnut. Sada upotrijebite pumpu ili brojčanik i unesite zrak u balon. Dok zrak ulazi u balon, gledajte kako postaje sve veći i veći i izrecite da vaš krvni pritisak raste. Povećajte pritisak u balonu sve dok ne dođe do razine koju smatrate normalnom i zdravom.

Bronhitis

Kod bronhitisa, bronhiji (cjevčice u plućima kroz koje prolazi zrak) upaljeni su i stvaraju sluz. Zamislite da se nalazite u bronhijalnim cjevčicama. Zamislite da su one crvene i upaljene i da sadrže naslage sluzi. Sada uzmite usisnu cijev ili usisavač i usišite sluz. Ako je bronhitis rezultat pušenja, usišite sve malene crne mrlje po stijenkama, koje simboliziraju ostatak od pušenja.

Nakon što ste usisali sluz i očistili stijenke, zamislite kako ih prskate zelenom, čarobnom tekućinom za liječenje. Dok se ona upija u stijenke, gledajte kako upala nestaje i kako se stijenkama vraća zdrava, ružičasta boja.

Zamislite kako zrak koji udišete smiruje bronhije.

Slomljene kosti

Ove dvije vizualizacije mogu se upotrijebiti nakon što vam liječnik namjesti kost. lako je kost namještena, još uvijek postoji mikroskopski razmak između dva ruba, gdje će izrasti nove koštane stanice.

1. Zamislite dva kraja frakture i timove građevinskih radnika koji ih popravljaju. Gledajte kako grade skele i stotine vlakana nove kosti koja povezuje dva kraja, stvarajući 3D mrežu koštane tvari između dva kraja. Dok se stvara sve više vlakana, gledajte kako mreža postaje sve gušća s novim vlaknima, sve dok radnici u potpunosti ne zacijele frakturu.

Izrecite da je kost jednako snažna, ili čak i snažnija no što je bila prije loma.

Ova verzija zabavnija je i možda će se više svidjeti djeci:

2. Zamislite dva kraja slomljene kosti. Sada zamislite da imate moći poput Spidermana, tako da možete ispaljivati mrežu. Stanite s jedne strane loma i ispalite mrežu prema drugoj strani. Kad se zalijepi, povežite dio zakačen na vaše zapešće s rubom na kojem stojite, tako da

su dva kraja spojena vašom mrežom. No, to nije obična mreža. Nakon nekog vremena, ona otvrdnjava i pretvara se u kost.
Ispalite stotine niti mreže između dva kraja frakture, sve dok ne budu posve spojeni. Pritom se možete i zabaviti. Gledajte kako se njišete s jedne strane na drugu kako biste ispaljivali mrežu s obje strane.

Opekotine
Zamislite kako imate mekanu četku i vedro čarobne, ultra-hladne i blage, plavo-zelene boje za kožu". Zamislite kako nježno gladite opekotinu tom čarobnom, blagom bojom za kožu. Dok se ona upija, nove kožne stanice podižu logor ispod opekotine. Dok nanosite boju, sve više stanica kože raste, sve dok opekotina ne nestane u potpunosti i dok je ne zamijeni zdrava koža.

Rak
Ovdje iznosim više vizualizacija za rak nego za druge bolesti zato što je riječ o tako raširenoj bolesti koja se manifestira u tijelu na različite načine.
Osim vizualizacija koje slijede, možete pročitati svjedočenja pacijenata u desetom poglavlju.
Ako ste podvrgnuti kemoterapiji ili radioterapiji, zamislite lijekove ili čestice radijacije kao svjetlosne kuglice koje padaju na tumor i otapaju ga. Zamislite okrugle imunosne stanice s nasmiješenim licima kako upijaju ostatak.

1. Zamislite kako tumor postaje sve manji, manji i manji. Gledajte kako se smanjuje sve dok ne nestane uz tihi zvuk „pop". Ako se želite nasmijati, dok se tumor otapa, možete vikati „Topim se! Topim se!" Možete čak i mahati rukama i tresti se glumeći proces otapanja (ako u blizini nema nikoga tko bi vidio kako se zabavljate). To je pomalo nalik pobjedničkom plesu.
2. Zamislite stanice u rakom zahvaćenom dijelu vašeg tijela. Uočite da su neke od njih savršeno zdrave, ružičaste stanice, ali neke su bezbojne i prekrivene sa sluzi ili nekom drugom tvari. To su stanice raka.
Sada uzmite imaginarnu četku i neku posebnu tekućinu za čišćenje i počnite čistiti te stanice, jednu po jednu, sve dok ne zasjaje i dok ne dobiju normalnu, zdravu boju.
3. Zamislite rakom zahvaćene dijelove vašeg tijela i vidite rak kao crni, sluzavi sloj. Sada uzmite zamišljenu lasersku zraku u boji (bilo kojoj boji) i spalite rak, ostavljajući zdrave stanice oko njega netaknutima. To je poseban laser, tako da spaljuje samo stanice raka. Sada uzmite zamišljenu četku i lopaticu i pometite ostatak, ili ga usišite usisnom cijevi.

4. Zamislite kako uzimate čarobni štapić i ispaljujete čaroliju prema stanicama raka. Čak možete izmisliti i čarobnu riječ, ili upotrijebiti neku iz Harryja Pottera. Gledajte kako se stanice raka stežu i mijenjaju boju i pretvaraju se u zdrave, ružičaste stanice. Učinite to sa svakom stanicom raka.
5. Zamislite lijepi zeleni čisti kristal i stavite ga pokraj raka. Gledajte kako zrači zelenom svjetlošću i kako ta svjetlost otapa stanice raka. Fokusirajte pozornost na kristal nekoliko puta dnevno i gledajte kako svjetlost otapa rak. Osim toga, svaki puta kada zamislite kristal, napunite ga energijom i ojačajte ga.
6. Neki ljudi više vole rak smatrati dijelom sebe, pa ga tretiraju s ljubavlju i pažnjom umjesto da ga napadaju. Zamisliteda sjednete pokraj stanica raka, grlite ih i govorite im da ih volite (da je rak svjestan, on ne bi znao da vas povređuje. Mislio bi da vam pomaže). Zamislite kako vam stanice govore da vole i one vas. Zatim im recite da ih sada morate otpustiti. Zamislite ih kako napuštaju vaše tijelo s velikim osmjesima na licu.

DNK strategija

Sljedeće dvije vizualizacije uključuju vizualiziranje DNK.

Otkriveno je da oko 50 posto tumora sadrži mutaciju gena zvanog TP53 gen (iako to ne znači da će osoba koja ima tu mutaciju nužno dobiti rak - samo da će, ukoliko žive životnim stilom koji pridonosi razvoju raka, imati veće izglede da obole od raka od ljudi sa zdravim genom TP53. Drugim riječima, stav, okolina, prehrambene navike i stil života igraju značajnu ulogu). Gen TP53 poznat je i kao gen „supresor tumora“, jer zaustavlja rast tumora. Često ga od milja zovu „gen anđeo čuvar“.

1. Možete zamisliti anđela TP53 kako leži na tlu kao da je povrijeđen. Vidite ga kao maleni, povrijeđeni organizam. Sada ga vratite u život, dajući mu hranjive tvari i lijekove. Gledajte kako jača i stvara blagi sjaj. Gledajte kako mu se vraća puna anđeoska snaga. Zatim zamislite kako skače u DNK. Gledajte kako val anđeoske boje prolazi duž cijele DNK, i zatim zamislite da tumor(i) jednostavno nestaju ili se otapaju uz zvuk „pop“.
2. Ako ste tehnički potkovani, zamislite kako pišete računalni program, koji se pretvara u genetički program koji instruira vašu DNK da vam vrati savršeno zdravlje. Ljudsko tijelo može upotrijebiti mnogo raznih putova koji ga vode prema zdravlju. Ako je jedan gen pokvaren, u mnogim slučajevima tijelo ima sposobnost upotrijebiti drugi genetski program koji će održavati zdravlje.

Uđite u tijelo, pođite na lokaciju raka, i utipkajte genetski program koji se sastoji od jednostavnih pisanih uputa na zamišljenom računalu. Primjerice, mogli biste utipkati:

„Vrati genTP53 na normalnu funkciju.“

„Stvori alternativni genetički program koji obnavlja savršeno zdravlje.“

„Isključi gene koji stvaraju rak.“

„Uključi gene koji potiskuju tumor.“

„Obnovi savršeno zdravlje u tijelu.“

Čak biste mogli utipkati: „Moje tijelo je savršeno zdravo“ ili upisati riječi po vlastitom izboru koje predstavljaju ono što želite.

Zamislite da tipkate slova. Gledajte kako se te riječi pojavljuju na zaslonu dok tipkate.

Kad ste napisali svoj program, pritisnite „enter" na tipkovnici i gledajte kako riječi plove i spajaju se s vašim DNK, jedna po jedna. Uočite boje vašeg programa. Je li obojen?

Dok plutaju, zamislite kako se neki geni pale, a neki gase - to su geni koji će biti zahvaćeni programom. Zamislite DNK u tumoru i gledajte kako zrači obojenim svjetlom (prema vašim uputama) kroz tumor. Zatim zamislite kako se tumor smanjuje i nestaje uz zvuk „pop“, kao da je imao ventil i kao da je sav zrak iznenada ispušten.

Kandida

Kandida je zaraza vrstom ječmenih gljivica zvanom kandida, i često se manifestira kao kandidijaza (osip) ili u vagini. Uglavnom se javlja kod osoba s problemima imunosnog sustava.

Zamislite da hodate područjem prekrivenim gljivicama s usisnom cijevi ili usisavačem i da usisavate sve gljivice. Pokušajte osjetiti snagu usisavanja i zamisliti taj zvuk.

Možete se poslužiti i vizualizacijom za infekcije. Ako želite pojačati i svoj imunosni sustav, možete upotrijebiti i vizualizaciju za to.

Celulit

1. Zamislite stanice u područjima zahvaćenim celulitom. Zamislite da su one poput debelih, masnih, želatinastih opeka.

Upotrijebite zamišljenu usisnu cijev ili usisavač da usišetc stanice celulita. Osjetite kako se one opiru dok ih usisavate, ali na kraju, ipak uspijevate. Osjetite kako cijev vibrira od snažnog rada i slušajte zvuk koji nastaje dok mast putuje u vreću. Pazite da to učinite s velikom pažnjom i strpljenjem, jer radite na kozmetičkom zahvatu.

Kad su stanice usisane ili otopljene, vidjet ćete samo savršeno zdravu kožu. Gledajte kako se steže i postaje onakva kakvom vi zamišljate savršenu i lijepu kožu.

2. Zamislite mnoštvo malenih stanica koje jedu mast, nalik malenim pacmanima, piranama ili zečevima koji vole celulit, i gledajte kako jedu celulit i ostavljaju za sobom lijepu, zdravu kožu.

Vodene kozice

Vodene kozice su infekcija kože koju uzrokuje virus varičela-zoster.

1. Zamislite da uzimate čarobnu tekućinu za otapanje (koje god želite boje) i štrcnite je na krasticu. Gledajte kako se upija.

Dok stojite pokraj krastice, gledajte kako vam se otapa pred očima, kao da je tekućina kiselina, i kako nestaje uz zvuk „pop".

Ako još nešto ostane na kraju, usišite to zamišljenim usisavačem. Pažljivo očistite sve, tako da ne ostane nikakav trag od krastice, samo savršeno zdrava koža.

2. Uzmite zamišljenu gumicu za brisanje i zamislite kako brišete krastice jednu po jednu, sve dok posve ne nestanu.

Ako vam se ta ideja ne sviđa, zamislite da se služite Photoshopom (ili nekim drugim programom) na računalu. Zamislite svoje lice, ili bilo koji drugi dio tijela, na zaslonu, izaberite alat za brisanje i s lakoćom obrišite krastice. To čak možete učiniti i na pravom Photoshopu, ako ste raspoloženi za to. Uzmite svoju fotografiju i uredite je. Dok to činite, izrecite da postoji simbolična veza između toga što radite i neurona u vašem mozgu, a time i stanica u tijelu.

3. Možete zamisliti i da razgovarate s krasticama i molite ih da odu. Zamislite kako se stanice odvajaju od vašeg tijela, jedna po jedna i odlijeću.

Uz to, ili umjesto toga, možete se poslužiti vizualizacijom za viruse.

Za ožiljke

Ožiljci su vlakna tkiva.

Zamislite kako režete vlakna, jedno po jedno. Sa svakim rezom, slušajte kako vlakna pucaju.

Kad vlakna nestanu, zamislite kako čarobnom bojom za kožu slikate slojeve nove, zdrave kože. Dok nanosite nove slojeve, vidjet ćete da su to slojevi savršeno oblikovanih, zdravih stanica kože.

Postupno dodajte sve više i više slojeva zdravih stanica kože, sve dok ne vidite savršeno zdravu kožu.

Ili biste, kao i u drugoj vizualizaciji za vodene kozice, mogli zamisliti svoje lice u Photoshopu i stvoriti savršenu kožu.

Klamidija

Klamidija je spolna bolest koju uzrokuje infekcija uretre (muškarci) ili grlića maternice (žene) bakterijom chlamydia trachomatus.

Vizualizacija za infekcije pomaže u ovom slučaju. Možete učiniti, na kraju te vizualizacije ili kao zasebnu vizualizaciju i sljedeće:

Zamislite kako hodate zaraženim područjem i kako ga mažete čarobnim plavim gelom za liječenje. Utrljajte gel i pokušajte zamisliti osjećaj hlađenja. Dok nanosite gel, zamislite kako se oteklina smanjuje i kako se crvenilo pretvara u zdravu, ružičastu boju.

Sindrom kroničnog umora

Vidi ME.

Prehlade (i gripa)

Uzrok obične prehlade najčešće je rinovirus (za razliku od gripe, koju uzrokuje virus gripe). Simptomi su obično promuklo grlo i blaga groznica. Zamislite prehladu ili gripu kao stotine mjehurića koji plutaju u prostoriji ili pećini koja simbolično predstavlja vaše tijelo. Gledajte kako izlaze iz nekih velikih cijevi (dvije do pet cijevi).

Pođite do prve cijevi i zamislite da na sebi ima ventil, poput kotača - onih kakvima se zatvaraju vrata na podmornicama. Sada okrenite ventil i zaustavite dotok mjehurića. Dok to činite, dotok mjehurića postupno slabi. Kad potpuno prestane, zaključajte ventil tako da se više ne može otvoriti. Ponovite to i s drugim cijevima.

Sada probušite mjehuriće.To možete učiniti bilo kojim predmetom ili mentalno. Gledajte kako mjehurići pucaju. Probušite ih sve, dok prehlada ili gripa posve ne nestane iz vašeg tijela. Možete se poslužiti i vizualizacijom za infekcije ili viruse. Iako je obična prehlada virusna infekcija, vizualizacija za bakterijske infekcije često je bolja zato što ljudi ne smatraju prehladu posljedicom virusa, a najvažnije je ono što vi mislite. Ako želite, možete upotrijebiti i vizualizaciju za promuklost (vidi Grlo).

Posjekotine

1. Zamislite sebe u posjekotini i gledajte dva razdvojena ruba, poput zidova kanjona.

Zamislite da ih šivate čarobnim nitima, od dna do vrha kanjona.

Sa svakim šavom, privucite dva kraja posjekotine i gledajte kako se besprijekorno spajaju. Zamislite da se spajaju tako da stvaraju savršeni spoj, a ne možete ni vidjeti gdje je bila posjekotina.

Udaljite se malo i divite svojoj rukotvorini. Možete čak i vidjeti kako vam kožne stanice aplaudiraju na sjajnom poslu koji ste obavili. Potapšite sami sebe po leđima (to će stvoriti sretne kemikalije koje će ubrzati izlječenje).

2. Zamislite kako tim građevinskih radnika popravlja posjekotinu. Gledajte ih kako grade novu kožu. Zamislite kako imunosne stanice uklanjaju preostale bakterije na tom području. Zatim gledajte kako se dva kraja posjekotine besprijekorno spajaju.

3. Možete zamisliti i da razgovarate s posjekotinom ljubaznim tonom. Zamislite kako s ljubavlju milujete unutrašnjost posjekotine (dodir generira hormone rasta, potrebne za regeneraciju). Zamislite da dvije strane posjekotine vole jedna drugu i više ne žele biti razdvojene (možda su se one - ili vi - posvađale i zato su razdvojene). Gledajte kako posežu i grle jedna drugu. To biste čak mogli učiniti slušajući romantičnu ili nadahnjujuću glazbu.

Cistična fibroza

Cistična fibroza je genetska bolest koja pogađa sluzne žlijezde pluća, jetre, gušterače i crijeva i uzrokuje lučenje guste sluzi. To dovodi do začepljenja dišnih putova i gomilanje može dovesti do teškog bronhitisa iupale pluća.

Osim sljedeće vizualizacije, možete upotrijebiti i onu za bronhitis (bez dijela koji se odnosi na mrlje od pušenja) ili onu za upalu pluća.

1. Cistična fibroza nastaje zbog mutacije CFTR gena. Zato možete vizualizirati CFTR gen kao maleni lik koji leži na tlu, kao da je povrijeđen. Čak možete vidjeti slova „CFTR" na njegovoj majici ili ogrtaču.

Sada ga vratite u život, iskazujući veliku brigu, suosjećanje i pažnju. Dajte mu lijekove i hranjive tvari. Gledajte kako jača i sjaji.

Kad jednom ozdravi, zamislite da uranja u DNK. Gledajte kako se DNK steže s velikom snagom i kako pulsirajuća svjetlost putuje niz nju. Sada zamislite da sluz nestaje iz vaših pluća i drugih dijelova u kojima uzrokuje infekciju.

Možete zamisliti kako pišete novi genetski program koji će kompenzirati genetski defekt, dajući upute vašem DNK da pronađe drugi način za vaše ozdravljenje. Vjerujem da je ljudsko tijelo u stanju proizvesti mnogo više čudotvornih izlječenja no što mi možemo i zamisliti. Kao što avion ima više motora, koji mogu nadoknaditi izgubljenu snagu pokvarenog motora i sigurno ga dovesti do cilja, tako i tijelo, ako je jedan gen defektan, može upotrijebiti drugi genetski program koji će osigurati zdravlje drugom rutom.

2. Zamislite da pišete računalni program, samo što je taj program potrebno prevesti u genetički program koji će dati upute DNK da pronađe način za povratak u savršeno zdravo stanje.

Dok pišete svoj program na zamišljenom računalu, izrecite ideju da vaš DNK/tijelo može doći do zdravlja raznim putovima.

Utipkajte genetski program koji se sastoji od jednostavnih pisanih komandi na zamišljenom računalu. Primjerice, možete upisati:

„Stvori alternativni genetički program koji obnavlja savršeno zdravlje."

„Uključi gene za izlječenje."

„Obnovi savršeno zdravlje u tijelu."

„Moje je tijelo savršeno zdravo."

„Simptomi cistične fibroze nestaju."

Možete i upisati riječi po vlastitom izboru..

Zamislite da tipkate slova. Gledajte kako se te riječi pojavljuju na zaslonu dok tipkate.

Kad ste napisali svoj program, pritisnite „enter" na tipkovnici i gledajte kako riječi plove i spajaju se s vašim DNK, jedna po jedna. Dok plutaju, zamislite kako se neki geni pale, a neki gase - to su geni koji će biti zahvaćeni programom. Zamislite DNK kako zrači obojenu svjetlost u zahvaćenom području. Zatim zamislite kako se infekcija smanjuje i sluz otapa.

Cistitis

Cistitis je bakterijska infekcija mjehura i uretre. Upotrijebite vizualizaciju za infekcije. Za ublažavanje osjećaja žarenja:

Zamislite da se nalazite unutar mjehura. Gledajte crvene, natečene stanice.

Sada zamislite da imate vedra puna čarobne, plave tekućine za hlađenje. Gusta je i želatinasta i stvarno hladna na dodir.

Sada utrljajte tekućine na stanice i gledajte kako se hlade i kako se crvenilo pretvara u zdravu, ružičastu boju.

Depresija

1. Zamislite kuglu blago zelene, ružičaste ili bijele svjetlosti usred vašeg mozga ili srca, ili je zamislite kao maleni plamen svijeće. On predstavlja vašu sreću. Obratite pozornost na njegovu veličinu.

Sada zamislite brojčanik i okrenite ga. Dok to činite, gledajte kako svjetlost postaje sve veća i jača. Gledajte kako se širi iz vaše glave ili srca i kroz cijelo tijelo. Gledajte kako vam svjetlost teče kroz arterije i vene, kroz srce i unutarnje organe. Zamislite kako škaklja stanice i organe i kako se oni smiješe. Gledajte kako vam teče po koži i kako se stanice kože smiješe.
Gledajte sebe kako ste okruženi tom snažnom svjetlošću i mentalno izrecite, da su vaša moć i vaša sreća veliki.

2. Ako ste u stanju, sjetite se nekog trenutka u životu kada ste bili zaista sretni - zaista, zaista sretni! Sada uhvatite taj trenutak u malenoj prozirnoj kugli svjetlosti i prenesite je u svoje srce ili mozak. Gledajte kako se množi stotinama ili tisućama puta i kako te kugle plutaju vašim tijelom, ispunjavajući ga. Preporučio bih vam i da proslavite to pobjedničkim plesom. Ako možete staviti i neku veselu, vedru glazbu, bilo bi to sjajno.

3. Gledajte sebe u depresivnom izdanju. Sada pridite sebi i zagrlite sami sebe. Položite svoje ruke na glavu depresivnog„ja" i zamislite kako iscjeljujuća svjetlost teče u glavu i kruži tijelom. Dok to činite, osjetite sućut i ljubav u davanju.To stvara visokoenergetsko (visoko-vibraciono) svjetlo, koje pomaže u podizanju energije depresivnog „ja“.

Dijabetes

Dijabetes se javlja u dva glavna tipa: tip 1 i tip 2. Dijabetes tipa 1 je bolest autoimunog sustava u kojoj imunosni sustav uništava beta stanice u gušterači koje stvaraju inzulin, što dovodi do visokih razina šećera u krvi Dijabetes tipa 2 je rezultat otpornosti na inzulin ili smanjene osjetljivosti na inzulin, što također rezultira visokim šećerom u krvi. Tip 2 češći je kod pretilih odraslih osoba.

Za tip 1

Upotrijebite vizualizaciju za autoimunosne bolesti.

1. Pored toga, zamislite kako ispunjavate svoju gušteraču zelenom, iscjeljujućom svjetlošću (zeleno simbolizira regeneraciju). Zamislite da su neke oštećene beta-stanice napola pojedene. Dok ih ispunjavate regenerativnom zelenom svjetlošću, gledajte kako se vraćaju u punu snagu.

2. Druga je mogućnost da zamislite tim građevinskih radnika koji nose zelenu boju i popravljaju stanice. Gledajte kako savršeno regeneriraju stanice, jednu po jednu, tako da je gušterača na kraju kao nova.

Za tip 2

Neka istraživanja pokazala su da je uzrok smanjenja osjetljivosti na inzulin kod dijabetesa tipa 2 receptor inzulina na površinama stanica. Za tu vizualizaciju, zamislite da receptor spava i da ga vi budite.

Zamislite stanicu kao balon s mnogo komadića tijesta na površini. Svi komadići su različitih boja, oblika i veličina. Oni predstavljaju receptore na površini stanice. Kao što smo saznali prije, receptori su prihvatne postaje molekula kroz koje se informacije šalju u stanice. Uočite receptor inzulina. Kako izgleda? Kakve je boje?

Gledajte kako se molekule inzulina približavaju receptoru inzulina, na koji god način želite. No, receptor spava. Čak možete vidjeti ili čuti kako hrče.

Zamislite da ga protresete i zamolite da se probudi. Recite mu da u okolini postoji mnogo inzulina koji mora ući u stanicu.

Gledajte kako receptor ustaje i strese se. Slušajte govori li nešto.

Zatim gledajte kako inzulin i receptor grle jedno drugo prije no što inzulin nestane kroz rupu. Nakon toga, gledajte kako istu stvar čini linija molekula inzulina - sve one grle receptor, a zatim nestaju niz rupu.

Proljev

Proljev je često uzrokovan nekakvom infekcijom - zato upotrijebite vizualizaciju za infekcije.

Emfizem

Emfizem karakterizira uništenje stijenki alveola u plućima, što ograničava disanje.

1. Zamislite da imate vreću novih stanica alveola i da počinjete popunjavati rupe u stijenkama pomoću tih stanica. Upotrijebite čarobnu tekućinu da obložite rubove novih stanica kako bi savršeno pristajale u rupe. Dok popunjavate rupe, uočite da se stanice savršeno spajaju.
2. Sjetite se trenutka u životu kad ste mogli disati bez napora. Još je bolje ako se sjetite sretnog trenutka. Sjetite se osjećaja slobodnog udisanja i izdisanja. Zamislite taj trenutak i pretvorite ga u kuglu obojene svjetlosti.

Sada unesite svjetiost u svoja pluća i gledajte kako se množi i popunjava sve rupe u alveolama. Dok se svjetiost spaja sa stijenkama, gledajte kako se pretvara u nove, zdrave stanice alveola.

Endometrioza

Endometrioza je rast endometrija (tkiva stijenke maternice) izvan ili preko maternice.

Naslage periodički krvare u skladu s normalnom menstruacijom, što može dovesti do upale. U endometriozi jajnika mogu se stvoriti i ciste. One su poznate kao „čokoladne ciste" zbog svoje tamno smeđe boje.

1. Ako vam je klinički dijagnosticirana endometrioza jajnika, zamislite svoje jajnike s tamno smeđim naslagama po sebi. Naslage možete zamisliti kako god želite - u bilo kojem obliku. Možda ćete ih vidjeti kao kamenje, a možda kao sluz.

Sada upotrijebite zamišljenu usisnu cijev ili usisavač i pridite svojim jajnicima, usisavajući svaki komad naslaga, tako da jajnici ostanu zdravi i sretni. Potpuno ih očistite. Možete ih čak vidjeti s malenim licima i gledati kako se smiješe, sada kad su tako čisti i zdravi.

Možete se poslužiti i snažnim šmrkom i oprati ih tako da budu posve čisti, a zatim očistiti ostatke pomoću usisne cijevi ili metlice za prašinu.

2. Zamislite da postoji životinja koja voli jesti čokoladne ciste. Gledajte kako jede čokoladnu presvlaku, čisteći i posljednji komadić, sve dok jajnici ne budu ispolirani i čisti.

Enteritis (Gastroenteritis)

Enteritis se često zove gastroenteritis. iako želudac zapravo nije uključen. No, istu vizualizaciju moguće je upotrijebiti za obje bolesti. Enteritis je upala tankog crijeva koju obično uzrokuje infekcija virusom ili bakterijom.

Zamislite upaljene stanice kao napuhnute balone, a tada iz jednog po jednog balona ispustite zrak. Slušajte šištanje dok zrak izlazi i dok se upaljene stanice smanjuju do normalne veličine.

Sada nanesite čarobnu plavu tekućinu za hlađenje. Gusta je, želatinasta i hladna na dodir.

Nanesite tekućinu na stanice, jednu po jednu. Gledajte kako se hlade i kako se crvenilo pretvara u zdravu, ružičastu boju.

Budući da je čarobna, tekućina ima posebna svojstva. Djeluje kao imunosna boja koja neutralizira svaku infekciju na tom području i sprečava povratak infekcije.

Da biste si pomogli, pokušajte se prisjetiti gela za hlađenje. Ako imate nešto poput Deep Freezea za hlađenje mišića nakon istegnuća, nanesite malo na ruke i osjetite hladnoću, ili utrljajte malo alkohola na nadlanicu i osjetite hladnoću dok hlapi, ili pak stavite na nadlanicu malo leda ili hladnu vodu i upotrijebite to sjećanje.

Možete upotrijebiti i vizualizaciju za infekcije.

Epilepsija

Epilepsija je zajednički naziv za moždane disfunkcije koje se ponavljaju.

Zamislite da se nalazite unutar mozga. Zamislite malene, uzbuđene likove kako gledaju, nervozni i pomalo uplašeni.To su likovi epilepsije. Obratite pozornost na to što rade.

Sada pridite vodi. Uhvatite ga za ruku i recite mu da se ne mora bojati. Sve je u redu. Može se opustiti. Može otići.
Gledajte kako vam se vođa smiješi i kako prestaje drhtati. Zatim se zagrlite. Gledajte kako širi dobre vijesti drugim likovima. Zatim gledajte kako napuštaju vaše tijelo na koji god način želite.

Gripa (i prehlade)
Gripa je uzrokovana infekcijom virusom gripe (za razliku od obične prehlade, koja nastaje uslijed infekcije rinovirusom). Obično rezultira groznicom, promuklim grlom, kašljem i bolovima u tijelu.
Upotrijebite vizualizaciju za prehlade, za infekcije, za viruse i za promuklo grlo.

Gastroenteritis
Vidi Enteritis

Žlijezde (natečene žlijezde)
1. Zamislite natečene žlijezde kao napuhnute balone. Uočite koliko su jako napuhani.
Sada odvežite balone i gledajte kako zrak izlazi iz njih. Slušajte šištanje koje zrak proizvodi pri izlasku (to je zabavno i nasmiješit ćete se). Baloni se ispuhuju, jedan po jedan. Gledajte balone kako se smanjuju, sve dok se posve ne ispušu.
Kako biste se još više zabavili, zamislite kako baloni viču „Topim se“ Topim se!“ kao Zla vještica od istoka iz Čarobnjaka iz Oza kad je Dorothy slučajno zalije vodom. Ako u blizini nema nikoga tko bi vas mogao vidjeti (ili ako ima, a vama je svejedno), mašite rukama po zraku i pravite se da se topite. To je pomalo nalik pobjedničkom plesu.
2. Zamislite prepuni noćni klub imenom Žlijezde, koji je krcat posjetiteljima, toliko da bi mogao puknuti. Sada gledajte kako izbacivači tjeraju ljude napolje. Dok to čine, vidjet ćete da sada ima mnogo više prostora za disanje i kretanje. Klub Žlijezde više nije pun posjetilaca, a vaše žlijezde više nisu natečene.
Uz ove vizualizacije (ili umjesto njih), mogli biste upotrijebiti i vizualizacije za infekcije.

Gonoreja
Gonoreja je jedna od najčešćih spolno prenosivih bolesti. Obično je karakterizira osjećaj žarenja pri mokrenju, a ponekad i iscjedak.
Upotrijebite vizualizacije za infekciju, ili sljedeće:

1. Zamislite bolnu lokaciju i na svaku stanicu nanesite čarobni plavi gel za ublažavanje žarenja. Stanice su u početku crvene i upaljene, ali kad nanesete gel, vidjet ćete (ili čuti) kako uzdišu s olakšanjem, a zatim kako se oteklina smanjuje i vraća u normalu.

Ili:

2. Zamislite crvene i upaljene stanice kao napuhane balone. Za-mislite da puštate zrak iz balona i da slušate šištanje dok se stanice vraćaju na normalnu veličinu i boju.

Hemoroidi

Hemoroidi su natečene vene u anusu ili rektumu.

Zamislite hemoroide kao balone. Sada odvežite balone i gledajte kako zrak izlazi van. Slušajte zvuk šištanja koji se pritom stvara (taj je zvuk zabavan, osobito zato što je povezan uz to područje!) i baloni se ispuhuju, jedan po jedan. Gledajte kako se baloni sve više smanjuju, sve dok potpuno ne nestanu.

Peludna groznica

Upotrijebite vizualizaciju za alergije, a ako želite, i ovo:

Zamislite kako hodate poljem svježe pokošene trave s mnoštvom polena. No, osjećate se sjajno i nemate nikakvih simptoma peludne groznice. Smijete se uživajući u činjenici da više ne reagirate na polen. Otplešite pobjednički ples.

Srčana bolest

Srčana bolest je kolektivni naziv za više kardiovaskularnih bolesti.

1. Zamislite srce, a zatim neke od oštećenih stanica poput smežuranih suhih šljiva, ili kako već za vas izgledaju oštećene stanice. Sada uzmite zamišljenu krpu i malo čarobne ružičaste ili zelene tekućine za čišćenje (ružičasta simbolizira ljubav, a zelena regeneraciju) i nježno očistite stanice jednu po jednu, vraćajući im savršeno zdravlje.

2. Srce simbolizira ljubav, pa zamislite da u njega šaljete više ljubavi. Zamislite kako razgovarate sa svojim srcem i govorite mu da ga volite duboko i bezuvjetno. Zagrlite ga.

Sada zamislite njegovo otkucavanje. Možda ga možete osjetiti ili čuti. Sada zamislite nježni ružičasti ili zeleni sjaj u sredini vašeg srca i gledajte kako se širi sa svakim otkucajem, malo po malo. Gledajte kako raste i postaje sjajnije sa svakim otkucajem. Gledajte i kako maleni ružičasti ili zeleni mjehurići u obliku srca plutaju u vaše srce (možda možete zamisliti i anđele kako ih tamo upuhuju). Dok to činite, gledajte kako mišić srca postaje sve snažniji i zdraviji. Sada gledajte kako se svjetiost širi kroz vaše arterije, i bez napora otapa naslage ili kolesterol.

Vizualizaciju možete i proširiti, ako smatrate da bi to bilo dobro za vas. Gledajte kako se svjetiost širi prema van, sve dok ne obuhvati cijelo vaše tijelo. Gledajte kako svjetiost izlazi iz vaših tjelesnih sustava. Dok se širi kroz stanice, gledajte kako se stanice smiju i grle. „Škaklja" ih ružičasta boja, (ako se služite ružičastom).

Dok se svjetiost širi kroz vaše organe, gledajte kako oni vibriraju ili se rastežu u savršenom zdravlju. Gledajte kako se veliki osmjesi pojavljuju na licima njihovih stanica dok svjetiost iz vašeg srca šalje zdravlje u svaki dio vašeg tijela. Gledajte kako se svjetiost kreće kroz vašu jetru, bubrege i druge organe.

Gledajte kako svjetiost putuje do mozga i kako mozak sjaji. Gledajte kako stanice mozga plešu oduševljeno dok se kupaju u iscjeljujućoj svjetlosti.

Skrenite svoje misli opet na srce. Gledajte kako se mišići stežu i pumpaju s lakoćom olimpijskog prvaka, bez napora tjerajući krv kroz tijelo. Predivno je. Osjetite i moć, kao da stojite pokraj srca i slušate njegov ritam.

Hepatitis

Hepatitis je upala jetre infekcijom nekim od virusa hepatitisa, A, B ili C (postoje i D i E, ali su rjeđi).

Upotrijebite vizualizaciju za infekciju ili za viruse. Iako je hepatitis virusna infekcija, često infekcije smatramo bakterijskima. Budući da je to naše kulturalno razmišljanje, dovoljno je upotrijebiti vizualizaciju za infekcije.

Umjesto toga, ili nakon toga, možete upotrijebiti i sljedeću vizualizaciju. Pomoći će vam ako vam je infekcija oštetila jetru.

1. Zamislite svoje oštećene stanice jetre smežurane i crne. Sada uzmite imaginarnu krpu i malo čarobne zelene tekućine za čišćenje i očistite stanice jednu po jednu, vraćajući svaku u savršeno zdravlje.
2. Zamislite stanice jetre kao jako napuhane balone. Ispustite zrak iz jednog po jednog balona i slušajte šištanje dok zrak izlazi van. Gledajte kako se stanice vraćaju na normalnu veličinu i poprimaju zdravu, ružičastu boju.

HIV

HIV je zaraza virusom humane imunodeficijencije. Odnos između HlV-a i AIDS-a često je pogrešno shvaćen. AIDS (sindrom stečene imunodeficijencije) je izraz koji se koristi kad broj imunosnih stanica neke osobe (specifično, krvnih CD4 limfocita) padne ispod određene razine i ona oboli od „naknadnih" infekcija. Mnogim ljudima zaraženim HlV-om nikada ne

dijagnosticiraju AIDS. Dakle, ne postoji virus AIDS-a. Postoji virus HlV-a, koji snižava imunosni sustav do razine na kojoj dolazi do naknadnih infekcija, drugih bolesti i dijagnoze AIDS-a.

Infekcija HIV-om teška je zato što se virus spaja s receptorima imunosnih stanica (CD4 T limfociti, koji se često zovu T-stanice). Imunosne stanice tada su uništene. No, prije nego što je T-stanica uništena, virus se razmnožava i odlazi u krvotok. Tako se virus množi, a broj T-stanica smanjuje.

Za HIV, upotrijebite vizualizaciju za viruse, za pojačavanje imunosnog sustava, te za specifične bolesti povezane s AIDS-om.

Pored toga, možete zamisliti receptore imunosnih stanica na koje se spaja virus. Zamislite da igraju igru promjene oblika, tako da ih HIV ne može prepoznati i ne može se spojiti s njima i ući u stanicu. Možete se i zabaviti promatrajući kako se receptori maskiraju stavljajući smiješne perike, velike naočale ili zube.

Zamislite razne načine na koje se receptori mogu zabaviti sprečavajući virus HlV-a da ude u stanice. Primjerice, mogu se okrenuti naopako ili emitirati zvuk koji zbunjuje viruse.

Gledajte kako virus odustaje i na kraju napušta tijelo.

Hipertenzija

Vidi Krvni pritisak

Imunosni sustav

1. Imunosne stanice započinju svoj život u vašoj koštanoj srži. Zamislite da se nalazite unutar koštane srži i gledate tvornicu koja proizvodi imunosne stanice. Gledajte kako se sastojci kreću na pokretnim trakama i kako ih sastavljaju i kako na kraju nastaju imunosne stanice koje žude za akcijom. Mogu poprimiti bilo koji oblik i boju koju želite.

Na zidu se nalazi veliki brojčanik koji pokazuje brzinu kojom se proizvode imunosne stanice. Pogledajte na koju je razinu namješten. Ako je nisko, pojačajte ga - osjetite kako to radite - i gledajte kako pokretna traka ubrzava, kao da ste uključili turbo motor. Gledajte kako sve veći broj imunosnih stanica nastaje na kraju pokretne trake.

Promatrajte kako se stanice kreću iz vaše koštane srži, spuštaju niz arterije i vene i kreću se po tijelu. Gledajte kako se kreću na mjesta na kojima je locirana infekcija, kako neutraliziraju bakterije, viruse ili druge patogene organizme.

2. Zamislite timove malih građevinskih radnika kako grade imunosne stanice. Gledajte kako rade u velikoj tvornici nalik hangaru za avione, sastavljenom od kostiju.

Zamislite nekolicinu njih za svakim stolom kako sastavljaju dijelove, i kad stvore novu stanicu, gledajte kako diše (zamislite je s malim nasmiješenim licem), željna da uđe u tijelo i počne uklanjati uljeze.

Gledajte kako rijeka novih imunosnih stanica napušta tvornicu i kreće u tijelo. Gledajte kako jedu infekciju ili bolest.

Infekcija

Mnoge bolesti uzrokovane su infekcijom, a ova vizualizacija može se primijeniti na svaku od njih. Može se upotrijebiti i za bakterijske i za virusne infekcije.

1. Upotrijebite zamišljenu usisnu cijev ili usisavač i usišite sve bakterije. Zamislite bakterije kako god želite (npr. kao malene mrlje crnog papra, kao smeđu ili crnu sluz, kao komadiće kamenite tvari, ili kao male šarene organizme). Slušajte zvuk koji usisna cijev proizvodi dok ih usisava, i osjetite usisnu snagu. Neka bude što je moguće stvarnije. Nastavite sve dok cijelo područje ne bude oslobođeno od bakterija, virusa ili drugih patogenih organizama.
2. Uključite zamišljeni šmrk i uperite mlaz vode na bakterije. Osjetite snagu vode koja izlazi iz šmrka i oslušnite zvuk šištanja. Gledajte kako se bakterije raspadaju dok nestaju sa stijenki dijelova vašeg tijela.

Očistite preostale bakterije ili njihove dijelove metlicom i kantom za smeće ili usisavačem, ili gledajte kako okrugle stanice imunosnog sustava nalik pacmanu skaču i gutaju komade bakterija. Da biste se zabavili, zamislite (i slušajte) kako stanice podriguju nakon što pojedu gomile bakterija i napune se.

3. Zamislite tuš kristalno čiste iscjeljujuće vode koja vam se ulijeva kroz vrh glave i odnosi infekciju.

Zamislite osjećaj dok voda teče kroz vaše tijelo i izlazi kroz vaše tabane. Gledajte kako je u početku tamno smeđa, kad tek počne ispirati infekciju, i kako postupno postaje sve bistrija i bistrija dok infekcija nestaje. Na kraju, iz vaših tabana teče samo čista voda, i sva infekcija nestaje.

4. Da biste se zaštitili od infekcije ako su ljudi oko vas bolesni, zamislite da ste okruženi velikim mjehurom. Ako vidite kako neki zarazni agensi lete prema vama, gledajte kako se jednostavno odbijaju od mjehura.

Ako vjerujete u anđele, mogli biste čak zamoliti anđela da vas okruži svojim zaštitnim mjehurom. To je korisno ako se nalazite na mjestu s puno ljudi i vidite kako netko kašlje ili kiše u vašoj blizini, ili ako netko u vašoj obitelji ima gripu ili neku drugu zaraznu bolest.

Nesanica

1. Dok ležite u krevetu, zamislite da sa svakim izdahom svi vaši mišići tonu opušteni u krevet. Dok to činite, izrecite vrlo polako u sebi riječ „spavaj":
„Sssssppaaaaaavvvvaaaajjjjjjj..."
2. Zamislite da ste popili odlično prirodno zdravo piće. Ono djeluje tako da opušta vaše tijelo sa svakim vašim udahom. Njegov blagi učinak teče u svaki mišić i opušta ga. U isto vrijeme, smiruje vam um i dopušta vam da otpustite sve misli ili strahove, tako da mirno možete otploviti u čudesan, dubok san.

Sindrom iritabilnog crijeva (SIC)

SIC je često karakteriziran proljevom, bolovima u abdomenu i osjećajem nadutosti.
Zamislite svoje crijevo i nježno ga pogladite. Postupajte prema njemu kako biste postupali prema razdraženoj osobi. Razdraženim ljudima treba malo pažnje i Ijubavi, pa pružite to i crijevu kako se više ne bi tako osjećalo. Zagrlite ga, nježno ga pomilujte i recite mu da ga volite. Zamislite da ono govori vama da vas voli.
Započnite razgovor s njim. Upitajte ga što nije u redu i možete li mu ikako pomoći. Možda će vam reći da smanjite unos neke hrane ili pića, ili da jedete ili pijete nešto što inače ne konzumirate. Možda će vam sugerirati da se ne nervirate toliko. Poslušajte njegov savjet.
Vaša intuitivna slika vašeg crijeva u početku može sadržavati maleno ljutito lice koje sikće i pljuje, ali nakon što mu posvetite iskrenu pažnju, gledajte kako se njegovo lice omekšava i kako se na njemu javlja veliki osmijeh.
Čak i ako to zvuči luckasto, tko kaže da vizualizacije moraju biti ozbiljne? Važna je misao!

Nisko samopoštovanje

Upotrijebite prvu vizualizaciju za depresije.

Lupus

Lupus (sistemska lupusna eritematoza, SLE) je autoimuna bolest. Kod lupusa, imunosni sustav može napasti gotovo bilo koji organ ili tkivo, ali često napada kožu - mnogi ljudi s lupusom imaju jarko crveni osip na licu.
Upotrijebite vizualizaciju za autoimune bolesti. Pored toga, ili uz to, možete odraditi specifične vizualizacije za liječenje nekih područja zahvaćenih lupusom.

Malarija

Malarija je prouzročena infekcijom roda protozoe zvanim plasmodium, koji se prenosi ugrizom zaraženog komarca. Parazit napada crvena krvna zrnca i uništava ih. Uzrokuje cikličnu groznicu i zimicu, znoj, umor, pa čak i anemiju i žuticu.

Za neutraliziranje infekcije upotrijebite vizualizaciju za infekcije ili onu za protozou. Uz to, ili pored toga. mogli biste upotrijebiti i vizualizaciju za pojačavanje imuniteta, ako želite primijeniti tu strategiju. Ako upotrijebite vizualizaciju za pojačavanje imuniteta, zamislite da nove imunosne stanice jedu protozou kada dodu do nje. Da biste se zabavili, zamislite kako imunosne stanice snažno podriguju kad se najedu.

ME karakterizira kronična mentalna i fizička iscrpljenost.

Zamislite svjetlosnu kuglu u mozgu koja predstavlja „vašu moć". Uočite njezinu boju, veličinu i jačinu svjetlosti. Možda ćete uočiti da nije pretjerano sjajna u ovom trenutku. To simbolizira vaš osjećaj slabosti. Međutim, vaša stvarna moć mnogo je veća od toga. Kod ME, svjetlost je samo smanjena, pa je trebate opet pojačati.

Zamislite kako okrećete brojčanik i vidite kako svjetlost postaje sve jača i jača (to je sjajna slika za općenito jačanje vaše moći). Gledajte kako svjetlost vaše moći postaje sve snažnija. Pokraj nje čak možete vidjeti i mjerač koji indicira snagu. Gledajte kako ona raste. Dok postaje sve snažnija, očitanje na mjeraču raste. Dok postaje sve snažnija, osjetite kako se svjetlost širi prema van, tako da osvjetljava cijelo vaše tijelo.

Gledajte kako se svjetlost širi kroz sve mišiće i preko kože. Gledajte kako osvjetljava sve organe, tako da cijelo tijelo, iznutra i izvana, sjaji od te prekrasne, snažne svjetlosti koja predstavlja vašu moć. Bila je potisnuta, ali više nije. Izlazi, a vi ste snažna, zdrava i moćna osoba. Izrecite to sami sebi.

Čak možete zamisliti kako trčite, skačete i smijete se (jako).

Završite imaginarnim plesom pobjede. Gledajte kako plešete slaveći svoju golemu snagu. To će stvoriti kemikalije sreće u vašem mozgu. Što češće to činite, učinak je snažniji. Ubrzo ćete moći otplesati pravi pobjednički ples.

Neke teorije o ME kažu da je on uzrokovan nagomilanim toksinima u tijelu. Stoga se možete poslužiti i vizualizacijom za toksine kako biste ih očistili iz tijela.

Ospice

Ospice uzrokuje virus ospica, a karakterizira ih groznica popraćena crvenim osipom.

Možete se poslužiti vizualizacijom za viruse, a uz to, ili osim toga, možete napraviti i vizualizaciju za kožne osipe:

1. Zamislite da je svaka stanica u osipu crvena. Sada uzmite zamišljenu tkaninu i malo zamišljene tekućine za čišćenje boje i bacite se na posao, čisteći jednu po jednu stanicu. Dok ih čistite, vraća im se normalna boja.
2. Osim toga, možete uzeti i zamišljenu gumicu i jednostavno izbrisati crvenu boju sa svake stanice, otkrivajući lijepu stanicu boje kože ispod nje.

Meningitis

Meningitis je upala meningsa, zaštitnih membrana koje prekrivaju živce središnjeg živčanog sustava. Postoje dva glavna tipa - virusni i bakterijski. Virusni je manje opasan.

Upotrijebite vizualizaciju za infekcije. Slijedi još jedna vizualizacija koju možete upotrijebiti:

Zamislite kako se opremate raznim alatima - svime što vam može pomoći u potpunom otklanjanju infekcije.

Infekciju meningitisom možete zamisliti kako god želite. Sada počnite pucati, usisavati, čistiti, sprejati, gađati laserom, sve dok potpuno ne neutralizirate infekciju. U to uložite onoliko odlučnosti koliko smatrate potrebnim. Da biste svemu dodali čarobnu dimenziju, sva vaša oprema može nauditi samo infekcijama. Ne može oštetiti meninge (opne koje obavijaju mozak i leđnu moždinu).

Posvetite tome vremena koliko je potrebno, sve dok zaražena područja nisu posve očišćena od infekcije. Gledajte oko sebe i provjerite što ste učinili. Očistite ostatke na koji god način želite (četka i kanta za smeće, usisavač ili okrugle imunosne stanice nalik pacmanu koje sve jedu).

Kada sve bude čisto, meninge možete presvući slojem čarobne „imunosne boje" - čarobnom formulom koja sprečava ponovnu infekciju. Zakoračite unatrag i divite se sjajnom poslu čišćenja koji ste obavili. Sve izgleda prekrasno.

Multipla skleroza

MS je autoimuna bolest u kojoj imunosni sustav napada mijelinsku ovojnicu koja preknva aksone (izrasline koje rastu iz neurona). To utječe na komunikaciju u aksonima. Mijelin je bijela, masna tvar.

Upotrijebite vizualizaciju za autoimune bolesti. Pored toga, zamislite kako mijelinska ovojnica ponovno raste:

Zamislite živac bez zaštitne ovojnice na način koji vam odgovara. Primjerice, možete ga vidjeti kao izloženu bakrenu žicu s koje je otpala izolacijska plastika ili kao drvo bez kore. Možete pronaći i sliku u medicinskom udžbeniku ili na internetu.
Sada zamislite kako timovi građevinskih radnika popravljaju živac, dodajući izolacijski mijelin - zaštitnu bijelu masnu tvar - duž cijelog živca. Ako želite, možete i sami dodati mijelin.

Rupture mišića
Zamislite kako timovi građevinskih radnika popravljaju oštećeni mišić. Gledajte kako izrađuju nova mišićna vlakna i kako ih zašivaju kako bi spojili dva kraja pukotine. Gledajte kako krv teče u to područje i kako nosi hranjive tvari u mišić.
Zamislite sebe pokraj pokidanog mišića. Zamislite kako ga zašivate pomoću čarobnih niti. Sa svakim šavom, privucite vlakna i gledajte kako se besprijekorno spajaju.

Pretilost
Za pretilost, možete se poslužiti istom vizualizacijom kao i za gubitak težine, ili možete isprobati nešto od sljedećeg. Vizualizacije za težinu djelovat će najbolje ako su popraćene dijetom i promjenama u stilu života.
1. Zamislite kako se masne stanice tope poput blokova leda. Gledajte kako se svaka stanica topi u mlaku tekućinu. Istopite jednu po jednu stanicu. Zatim očistite ostatak (npr. zamišljenom krpom i vedrom ili uređajem za usisavanje).
Kemikalija zvana leptin stvara u mozgu signal „sit sam“, ali postoje znanstveni dokazi da su pretili ljudi otporniji na taj signal, pa se ne osjećaju sitima kao ostali, zbog čega se prejedaju. Kod nekih ljudi, OB gen (gen koji proizvodi leptin) može biti defektan, pa imaju predispoziciju da jedu više.
2. Ako su vam rekli da imate defektan OB gen i da zato ne stvarate dovoljno leptina, mogli biste zamisliti OB kao maleni lik koji leži na tlu kao da je povrijeđen. Na njegovoj majici ili ogrtaču čak možete vidjeti kako piše „OB“.
Sada ga vratite u život, pokazujući veliku brigu, sućut i pažnju. Dajte mu lijekove i hranjive tvari. Gledajte kako jača i sjaji.
Kad ozdravi, zamislite ga kako skače u DNK. Gledajte kako se DNK moćno rasteže i kako duž nje putuje puls svjetlosti.
Sada zamislite kako mast nestaje s mjesta s kojih želite da nestane.

Ako vam je tijelo postalo desenzitirano na leptin, pa slabije čuje signal „sit sam“, pokušajte učiniti sljedeće. Leptin inače putuje do hipotalamusa u mozgu, gdje se spušta na receptore leptina. U ovoj vizualizaciji, pretpostavit ćemo da receptor leptina ne čuje leptin koji ga doziva.

3. Zamislite molekulu leptina na koji god način želite (možda kao maleni, jarko obojeni organski lik) kako trči unutar hipotalamusa u mozgu i viče „Sit sam!“, ali nitko ga ne čuje. Receptor spava. Gledajte ga na površini stanice na koji god način želite (možda isto kao obojeni lik, ali lik kojem molekula leptina odgovara).

Zamislite kako mu prilazite i tresete ga da biste ga probudili. Iznenada se budi i govori „Oprosti, alarm mi nije zazvonio“ (ili nešto drugo što za vas predstavlja buđenje). Ustaje kad vidi leptin kako viče „Sit sam!“ Leptin prilazi bliže i oni se grle ili rukuju, prije no što leptin nestane niz rupu i u stanicu.

Zabavno je, ali to je dobro.

4. Zamislite da ste postigli idealnu težinu kakvu želite. Ispunite taj prizor zabavom i zahvalnošću na svim sjajnim stvarima koje vam donosi takva težina. Gledajte kako radite neke stvari koje biste radili u tom slučaju i promatrajte kako ljudi reagiraju na vas koji ste postigli idealnu težinu i oblik.

Tu sliku pretvorite u svjetiost koje god boje želite i premjestite je u područja masnih naslaga kojih se želite riješiti. Zamislite da mast isparava i da se vaše tijelo mijenja u željenu veličinu i oblik.

Bol

1. Zamislite brojčanik koji pokazuje razinu vaše boli i polako ga okrenite prema nuli. Ako osjetite još neki val boli, pogledajte na kojoj razini brojčanika se nalazi i opet je isključite.

2. Zamislite kako signali boli putuju uz živac (živac za bol) iz bolnog područja u živčane stanice vašeg mozga (bol zapravo nastaje u mozgu. Samo nam se čini da je locirana na mjestu povrede). Dva živca komuniciraju jedan s drugim šaljući signale preko razmaka koji ih dijeli. Zamislite kako stavljate komad izolacijskog polistirena između krajeva dva živca koji prenose signal boli. Zamislite da signal boli putuje duž živca poput izboja struje koji plešu niz žicu, zatim zamislite kako udara u polistiren i gasi se, tako da signal ne prelazi preko razmaka. To je čarobni polistiren, zato što sprečava samo signale boli. Gledajte kako signali raznih boja skaču preko polistirena i izrecite da samo bol ne može prijeći preko. Polistiren dopušta svim drugim signalima da ulaze u mozak i izlaze iz njega.

3. Ovo zapravo nije vizualizacija, ali je učinkovito za mnoge ljude. Bol se pojačava ukoliko joj se opiremo. Umjesto da joj se opirete, pokušajte je osjetiti. Fokusirajte se na nju u potpunosti. Dok je postajete svjesni, vaša svijest kreće se prema spoznaji da vi niste tijelo, nego inteligencija koja je svjesna tijela i njegove boli. Promjena je suptilna, ali takva duboka spoznaja na nesvjesnoj razini može neutralizirati bol.

Palpitacije (Vidi Aritmija).

Parkinsonova bolest

Parkinsonovu bolest karakterizira podrhtavanje i ukočenost mišića, uglavnom uzrokovana smanjenom proizvodnjom i ispuštanjem dopamina u bazalnim ganglijima mozga (kojeg je striatum dio). To je područje koje je povezano s područjem za kontrolu kretnje (motoričkim područjem).

1. Zamislite stanice u mozgu koje bi trebale proizvoditi dopamin. Zamisliteda su načinjene od spužvastog materijala. Sada zamislite da ih stežete i gledajte kako dopamin štrca iz njih. Dopamin možete zamisliti kao malene mjehuriće u boji kojoj želite, i gledati kako pluta na ogranke obližnjih moždanih stanica (nalik granama stabala).

Kad mjehurić dotakne ogranak, gledajte kako puls elektriciteta putuje kroz vaš mozak, niz živce i u svaki mišić koji poželite pokrenuti. Zamislite kako savršeno pokrećete svoje ruke.

Ako želite, možete zamisliti unutrašnjost površine mozga koja ne proizvodi i ne oslobađa dovoljno dopamina. Umjesto da stisnete spužvu, okrenite zamišljeni brojčanik i gledajte kako se malene molekule dopamina proizvode i štrcaju van.

2. Zamislite tvornicu dopamina unutar bazalnog ganglija s velikim znakom na kojem piše „Tvornica dopamina“. Zamislite kako nadzornik juri i govori: „Došla nam je velika narudžba. Moramo povećati proizvodnju.“

Zatim gledajte kako mnoštvo malenih građevinara izrađuje dopamin (zamislite dopamin kako god želite) i ukrcava ga na velike kamione, koji ga voze i ispuštaju u mozak. Gledajte kako malene molekule dopamina plivaju do rubova ogranaka na dijelu mozga iznad kojeg na velikom znaku piše „Motorno područje“. Motorno područje je područje koje kontrolira kretanje.

Gledajte kako se molekule dopamina apsorbiraju u ogranke moždanih stanica i gledajte električni naboj kako pulsira niz živce.

Nadalje, ponovno pročitajte primjere korištenja mentalnih slika za rehabilitaciju od Parkmsonove bolesti i moždanog udara opisane u šestom poglavlju i učinite ono što su činili

subjekti (dva puta tjedno po jedan sat zamišljajte da pokrećete mišiće kao da ste se potpuno opo¬ravili. Možete učiniti i više, ako želite.).

Peptički čir

Peptičke čireve uzrokuje bakterija Helicobacter pylori i karakterizira ih bol u abdomenu, osobito ako se konzumira masna hrana.

Upotrijebite vizualizaciju za infekcije kako biste neutralizirali bakteriju Helicobacter.

Pored toga, ili umjesto toga, zamislite čir kao malenu rupu u vašem želucu, punu šljunka pomiješanog sa sluzi. Ako ste ikada imali čir u ustima, zamislite to, ali u vašem želucu.

Upotrijebite zamišljenu usisnu cijev ili usisavač kojim ćete usisati sav šljunak i slinu. Sada zamislite kako timovi radnika popunjavaju rupu, dodajući nove stanice u stijenku želuca. Gledajte kako se nove stanice savršeno uklapaju, poput opeke od želea, sve dok rupa nije popunjena i dok stijenke želuca nisu opet savršeno zdrave.

Upala pluća

Upalu pluća obično uzrokuje bakterijska infekcija.

Upotrijebite vizualizaciju za infekcije. Možete upotrijebiti i vizualizaciju za pojačavanje imuniteta.

Pored toga, ili umjesto toga, zamislite da se nalazite u svojim plućima i uočite crvenilo i upalu. Gledajte pojedine natečene stanice. Sada zamislite da iz njih ispuštate oteklinu, kao što biste ispustili zrak iz balona. Slušajte šištanje dok zrak izlazi iz stanica. Gledajte kako se vraćaju u svoju normalnu veličinu i poprimaju zdravu, ružičastu boju.

Infekcije protozoom

Protozoe su jednostanični organizmi koji mogu zaraziti tijelo. Ponašaju se kao paraziti, zato što zauzimaju stanice koje zaraze. Primjerice, vrsta protozoe zvana plasmodium, koja stvara malariju, preuzima crvena krvna zrnca.

1. Zamislite kako okružujete svoje stanice zaštitnim mjehurom koji sprečava parazite da uđu u stanicu. Gledajte kako pokušavaju ući, ali se odbijaju od mjehura. Gledajte kako paraziti odustaju nakon nekoliko pokušaja i kako napuštaju vaše tijelo.
2. Zamislite da razgovarate s parazitima i da od njih tražite da napuste vaše tijelo jer vam štete. Obratite pozornost na to da oni nisu znali da vam štete. Samo su tražili hranu. Recite im da na svijetu postoji mnogo hrane za njih.

Sada gledajte kako lete iz vašeg tijela. Gledajte kako se spuštaju u udaljenoj šumi, gdje mogu jesti što god žele.

Reumatoidni artritis

Reumatoidni artritis je autoimuna bolest koja navodi imunosni sustav da napada zglobove.

Upotrijebite vizualizaciju za autoimune bolesti. Pored toga, ili umjesto toga, upotrijebite vizualizaciju za artritis.

Ožiljci

Pročitajte dio vizualizacije za Akne koji se odnosi na ožiljke.

Ishijas

Ishijas uzrokuje pritisak na ishijatični živac.

1. Da biste zamislili bol od ishijasa, zamislite da je ishijatični živac pritisnut pod gromadom. Zamislite živac kako god želite (možda kao napeto uže).

Sada zamislite kako gurate gromadu i oslobađate živac. Gledajte kako se napetost smanjuje dok se živac vraća u normalan položaj.

2. Zamislite da je ishijatični živac istegnut ulijevo ili udesno (u odnosu na normalan položaj) i da je nategnut preko kosti ili mišića, poput komada konopca nategnutog preko drveta ili kamena.

Sada zamislite kako nježno povlačite živac s kosti ili mišića i pomažete mu da se nježno vrati u odgovarajući položaj. Dok se vraća, osjetite kako napetost popušta, a vi držite živac u svojim rukama.

Možete upotrijebiti i vizualizaciju za bol da biste neutralizirali eventualnu bol, ako vam se više sviđa ta strategija.

Sinusitis

Sinusitis uzrokuje bakterijska infekcija - streptococus pneumomae ili haemophilus in/luenzae - a karakterizira ga upala paranazalnih sinusa, zrakom ispunjenih šupljina u kostima lica. To može dovesti do blokade malenog otvora između sinusa i nosa, što znači da se sluz ne može isušivati. Pritisak koji nastaje stvara bol u licu ili glavi.

1. Zamislite pritisak kao jako napuhnuti balon. Pogledajte koliko je jako napuhan.

Sada ispustite zrak iz njega. Zamislite zvuk šištanja dok zrak izlazi iz njega. Sada zamislite kako se tekućina opet slobodno kreće sinusima.

2. Zamislite crvene, napuhnute stanice koje su tako natekle da blokiraju tunel (prolaz između sinusa i nosa) i tekućina ne prolazi kroz njega.

Zamislite ventil i sada ga okrenite tako da ispušete stanice, kao da puštate zrak iz balona. Slušajte šištavi zvuk dok zrak izlazi i dok se stanica vraća na normalnu veličinu. Dok se to zbiva, gledajte kako tekućina bez problema prolazi kroz tunel.

Umjesto toga ili pored toga, možete se poslužiti i vizualizacijom za infekcije.

Problemi sa spavanjem

Vidi Nesanica.

Upala grla

Vidi Grlo.

Povreda leđne moždine

Kod nekih povreda leđne moždine dolazi do prekida moždine, ali kod većine, ona je netaknuta, no osoba se ne može kretati. Sljedeće vizualizacije moguće je upotrijebiti za oba stanja, jer simboliziraju ponovnu uspostavu komunikacije.

1. Ako ste ikada vidjeli optički kabel od vlakana, znate da se on sastoji od stotina zasebnih optičkih vlakana. Zamislite povredu leđne moždine kao prekid nekih od tih „žica“ - prekid u živcima leđne moždine.

Sada zamislite kako povezujete živce, jedan po jedan, čarobnom niti. Vežite je oko jednog kraja živca i zatim privucite drugi kraj, tako da se spoje.

Dok popravljate svaki zasebni živac, zamislite kako puls elektriciteta teče kroz popravljene dijelove, u boji u kojoj želite.

Zatim gledajte kako puls iz vašeg mozga teče u bilo koji dio vašeg tijela (onaj za koji intuitivno znate da je spojen). Dok popravljate sve više živaca, zamislite kako pulsevi odlaze u svaki dio vašeg tijela.

2. Umjesto da se služite čarobnom niti, možete zamisliti da trljate malo čarobnog gnojiva na kraj prekinutog živca. Sada gledajte kako živac raste prema drugom kraju prekida (kao da gledate biljku ili cvijet kako rastu na fotografijama koje prikazuju dugo vremensko razdoblje).

Ako naraste samo do jedne razine, dodajte još gnojiva, sve dok se dva kraja ne spoje i dok prekid ne izliječi. Zatim promatrajte kretanje pulsa elektriciteta, kao i u gornjoj vizualizaciji.

3. Zamislite unutrašnjost koštane srži. Gledajte prostoriju ili pećinu punu matičnih stanica koje se odmaraju. Komunicirajte s njima i zamolite ih da postanu stanice leđne moždine. Zamislite kako uzbuđeno govore „Da!“ Samo su čekale vaše upute.

Gledajte kako izlaze iz koštane srži i putuju na mjesto povrede leđne moždine. Zapamtite kako izgleda zdrava leđna moždina, i sada gledajte kako se matične stanice pretvaraju u takve stanice i besprijekorno uklapaju pokraj zdravih stanica. Dok nove stanice zauzimaju njihovo mjesto, gledajte kako se oštećenje leđne moždine popravlja.

4. Kao što je bio slučaj s istraživanjima motoričkih slika, opisanim u šestom poglavlju, gdje je ostvaren uspjeh s tetraplegičarima, i vi možete iskušati motoričke slike. Izaberite neki pokret, primjerice pokret prstom. Zamislite kako pokrećete prst, iznova i iznova i iznova. To će vam pomoći u regeneraciji moždanih mapa.

Miteseri

Vidi Akne.

Stres

Sljedeće vizualizaciju možete raditi kad ste pod stresom:

1. Zamislite svoj stres kao napuhnuti balon. Gledajte koliko je napuhnut. Sada duboko udahnite, odvežite balon i ispustite zrak.

Slušajte šištanje dok zrak teče iz balona. Gledajte kako se potpu no ispuhuje. Da biste se razvedrili, pri izdahu zamislite hrapavi zvuk ispuhivanja balona stresa. To možete učiniti koliko god puta želite, sve dok se ne budete osjećali opušteno i spokojno.

Kad osjetite smirenost, uočite da je vaš balon stresa potpuno prazan, što simbolizira da se vaša razina stresa smanjila na nulu.

Što više to činite, bit ćete sve bolji, sve dok vam ne bude dovoljan samo jedan pokušaj da se opustite.

2. Zamislite stres u svojem umu. Gledajte ga kao iskričavu, šištavu kuglu svjetlosti. Sada zamislite brojčanik s riječima„Razina stresa" ispisanima iznad. Uočite na koju je razinu namješten. Duboko udahnite i, dok izdišete, okrenite brojčanik. Dok to činite, gledajte kako svjetlost postaje sve manja i manja i manja, sve dok posve ne nestane praćena zvukom „pop“.

3. Zamislite čašu tekućine (bistre, ili koje god boje želite). To je čaša spokoja. Sada zamislite da je ispijate. Gledajte kako tekućina spokoja teče niz vaše grlo i u vaše tijelo. Osjetite kako teče u svaki dio vašeg tijela - glavu, lice, ramena, ruke, šake, torzo, itd.
4. Zamislite sve stvari, ljude i situacije u vezi kojih osjećate stres. Stavite ih sve na jedno mjesto i smanjujte sliku tako da bude sve manja, manja i manja, dok ne bude malena poput graška. Sada je uzmite u ruke i bacite je. Zamislite da posjedujete super snagu, tako da je možete baciti iz sela, gradića, grada, države ili planeta.

Moždani udar

Moždani udar je izraz kojim se opisuje brzi gubitak moždanih funkcija zbog nedostatka opskrbe krvlju. Često je popraćen gubitkom pokretljivosti jedne strane tijela. Sljedeće vizualizacije osmišljene su za popravljanje oštećenog područja mozga.

Zamislite da unutrašnjost oštećene regije mozga izgleda poput polja spaljenog drveća i grmlja. Izgleda kao daje bjesnio šumski požar ili kao da je područje ogoljeno, i sve što je ostalo jest gola zemlja.

Sada zamislite kako šijete novo sjeme. Postavite sjemenku u tlo i gledajte kako raste u drvo (neuron). U medicinskoj knjizi ili na internetu možete vidjeti sliku neurona. Uočite sličnost neuralnih veza s granama stabla.

Gledajte kako se to događa tijekom nekoliko sekundi, kao da gledate niz fotografija na kojima biljka ili cvijet rastu od sjemenke do odrasle biljke u tih nekoliko sekundi. Gledajte kako sa stabala rastu grane.

Sada posijte još jedno sjeme i gledajte kako i ono raste u stablo. Dok mu grane rastu, gledajte kako neke grane dvaju stabala sežu jedne prema drugima i spajaju se.

Kad se dvije grane spoje, zamislite kako puls elektriciteta teče s jedne grane na drugu, a zatim dalje, do onog dijela tijela koji se ne može kretati.

Posadite još sjemenki, gledajte kako rastu, gledajte kako se grane spajaju s granama obližnjih stabala i gledajte električni impuls. Ponovno posadite cijelu šumu.

Postoje dva načina za to. Prvo, mogli biste zamisliti da u svakoj vizualizaciji sadite samo djelić šume, možda nekoliko kvadratnih metara, i gledati kako sjemenke rastu u stabla (neurone) pred vašim očima. U svakoj vizualizaciji možete zasaditi sve više stabala, tako da ćete nakon nekoliko tjedana ili mjeseci ponovno uzgojiti cijelu šumu i gledati kako se stvaraju nove veze.

Drugo, možete posijati cijelu šumu i zamisliti kako stabla postupno rastu. Na taj način, gledat ćete kako sva stabla rastu tijekom više tjedana ili mjeseci, od sjemenki, preko malenih biljaka,

pa do visokih stabala. U njezi mladica možete pokazati veliku brigu i strpljenje, možda čak i razgovarati s njima kao što biste razgovarali s djetetom, i pokazati im kako da se spajaju. Na kraju, vidjet ćete šumu koja je izrasla u potpunosti.

Ponovno pročitajte primjere rehabilitacije od moždanog udara u kojoj su se ljudi služili mentalnim fantazijama. Svakoga dana, zamišljajte kako pokrećete mišiće kao da ste se potpuno oporavili.

Sifilis

Sifilis je spolno prenosiva bolest koju uzrokuje infekcija bakterijom treponema pallidum spirochete.

Upotrijebite vizualizaciju za infekcije. Bakterija treponema pallidum spiralnog je oblika, pa, da biste pojačali vizualizaciju, možete zamisliti bakterije kao malene spirale, nalik tjestenini.

Grlo (Upala grla ili promuklost)

Ako želite izliječiti promuklo grlo, možete upotrijebiti vizualizaciju za infekcije, ili možete pokušati sljedeće:

Zamislite kako prskate čarobnu, ledeno hladnu paru po crvenom i bolnom području. Zamislite osjećaj hladnoće. Zamislite da čarobna, ledeno hladna para djeluje ujedno kao gumica. Gledajte kako se crvenilo pretvara u zdravu ružičastu boju, i kako oteklina nestaje, kao da ste ispustili zrak iz balona.

Toksini

Mnoge tvari otrovne su za tijelo - primjerice, živa, kobalt, olovo, kamena prašina, azbest, zatim otrovi u hrani, pesticidi, industrijska otapala i kemikalije.

Ta vizualizacija može se primijeniti na bilo koju bolest u kojoj u vašem tijelu postoji nešto što želite ukloniti. Primjerice, mogli biste je primijeniti na rak (za uklanjanje raka), na bakterijske, virusne infekcije i infekcije protozoama, ME, pa čak i bol.

1. Zamislite kristalno čistu vodu koja ulazi u vas kroz vaše tjeme, teče kroz vaše tijelo i izlazi kroz stopala van. Osjetite kako teče kroz vaše tijelo - kroz glavu, ramena, ruke, torzo, stražnjicu, noge i stopala.

U početku, gledajte kako voda tamne boje izlazi iz vaših tabana - onoliko tamne koliki je stupanj otrova u vašem tijelu. No, kako čista voda teče kroz vas, vidjet ćete kako postaje sve

bistrija i bistrija dok vam izlazi kroz stopala, sve dok ne bude kristalno čista kao što je bila kad je ušla u vas kroz tjeme. U tom trenutku, u vašem tijelu više nema toksina.

2. Zamislite da posjedujete kružnu mrežu, poput onih pomoću kojih ste filtrirali zemlju s kamenja u vašem vrtu. Zamislite kako povlačite mrežu s vašeg tjemena niz vaše tijelo sve do stopala, i pritom hvatate čestice toksina. Gledajte toksin u mreži i riješite ga se bacajući ga na Sunce, gdje će biti spaljen i stvoriti malo dodatne topline za Zemlju.

3. Zamislite toksine kao malena zrnca prašine zalijepljena na tkiva i organe vašeg tijela, i usišite ih zamišljenim usisavačem.

Tuberkuloza

Tuberkulozu uzrokuje bakterija mycobacterium tuberculosis, koja napada pluća. Bakterije su maleni organizmi u obliku štapića (što znači da možete biti vrlo specifični u svojim vizualizacijama).

1. Ako zamislite da su neke od vaših stanica bolesne zato što su oštećene bakterijom tuberkuloze, možete zamisliti i kako ih liječite, jednu po jednu.

Dajte im žličice posebnih hranjivih tvari koje se sastoje od svega što je potrebno stanici i koje su stvarno ukusne. Gledajte kako se stanice smiješe i govore „Mmmmmm“ dok jedu lijek. Gledajte kako im se zdrava boja vraća u lica i kako postaju sve jače i jače. Gledajte kako sjaje zelenim, regenerativnim svjetlom, koje postaje sve jače kako im snaga raste. Gledajte kako im se vraća puna snaga.

2. Zamislite da se nalazite unutar svoje koštane srži. Vidjet ćete prostoriju ili pećinu punu matičnih stanica koje se odmaraju. Komunicirajte s njima i zamolite ih da postanu stanice koje je tuberkuloza oštetila. Zamislite kako uzbuđeno govore „Da!“ Samo su čekale vaše upute.

Gledajte kako izlaze iz koštane srži i putuju u područje oštećeno tuberkulozom (npr. pluća). Uočite kako izgleda zdrava stanica na tom dijelu (uvijek će u blizini biti i zdravih stanica) i sada gledajte kako se matične stanice pretvaraju u stanice te vrste i savršeno prianjaju uz zdrave stanice. Dok nove stanice zauzimaju svoje mjesto, gledajte kako se oštećeno područje u potpunosti regenerira.

Umjesto toga, ili uz to, možete upotrijebiti vizualizaciju za infekcije.

Čir

Vidi Peptićki čir. Vizualizacija za peptički čir može se upotrijebiti za bilo koju vrstu čira.

Varikozne vene

Varikozne vene su pretjerano raširene vene, uglavnom u nogama.

Zamislite da su vene pretjerano napuhnute i da na vrhu imaju ventil. Sada polako ispustite zrak iz ventila. Zamislite šištanje zraka, kao da ste ispustili zrak iz balona ili zračnog kreveta. Zamislite kako se balon ispuhuje dok to činite i upotrijebite tu sliku da zamislite kako se napuhnuta vena vraća na normalnu veličinu. Učinite to sa svakom venom.

Virusi

Sljedeće vizualizacije mogu se upotrijebiti na svaku virusnu infekciju:

1. Zamislite receptore imunosnih stanica na koje se spuštaju virusi. Zamislite da oni igraju igru i mijenjaju oblik, tako da ih virusi ne mogu prepoznati i ne mogu se spustiti na stanicu. Zabave radi, možete zamisliti da se receptori maskiraju smiješnim perikama, velikim naočalama ili golemim zubima.

Zamislite razne načine na koje se receptori mogu zabaviti sprečavajući viruse da uđu u stanicu. Primjerice, mogu se okrenuti naopako, ili emitirati zvuk koji zbunjuje viruse.

Gledajte kako virusi odustaju i napuštaju tijelo.

2. Razgovarajte s virusima i recite im da nanose štetu vašem tijelu. Zamislite kako govore da nisu bili svjesni toga. S ljubavlju komunicirajte s njima i zamolite ih da odu. Zatim gledajte kako napuštaju vaše tijelo s velikim osmjesima na licima.

3. Zamislite da se koristite računalom u vašem tijelu. Utipkajte riječi „Unesi univerzalni antivirusni program (ili neki drugi naziv koji predstavlja program koji može izbrisati svaki virus i ne može se pokvariti)“. Pritisnite „enter“. Gledajte kako riječi lete sa zaslona i pretvaraju se u svjetlost (koje god boje želite). Gledajte kako se svjetlost umnožava u milijune i milijune svjetala i kreće kroz vaše tijelo. Gledajte kako odlazi kamo god je vaš um pošalje - u krvotok, u organe, grlo, nos, itd. Gledajte kako cijelo vaše tijelo sjaji od svjetlosti.

Bradavice

Bradavice su malene površine grube kože. a uzrokuje ih humani papiloma virus (HPV). Mogu biti spljoštene ili izbočene.

1. Zamislite da uzimate obojenu kiselinu i njome trljate stanice u bradavici. Gledajte kako se stanice otapaju. Slušajte šištanje. Dok se stanice otapaju, gledajte kako se bradavica sve više smanjuje, smanjuje i smanjuje.

Razgovarajte s bradavicama i recite im da ih više ne trebate. Zahvalite im što su bile dio vašeg života. Gledajte kako stanice odlaze i mašu vam, s velikim osmjesima na licima.

Gubitak težine

Sljedeće vizualizacije djeluju najbolje uz malo tjelovježbe i zdravu prehranu.

1. Zamislite malene pacmane ili pirane kako grickaju mast koje se želite riješiti. Gledajte kako stvarno uživaju u tome. Gledajte kako postaju sve deblji i deblji. Kad se stvarno najedu, zamislite kako napuštaju vaše tijelo s velikim osmjesima zadovoljstva. Gledajte kako dolaze novi gladni pacmani ili pirane.
2. Zamislite stanice u svojim masnim područjima. Pođite u te stanice i zamislite kako usisavate mast pomoću usisne djevi. Dok mast izlazi iz stanica, zamislite kako se koža zateže i kako se sta-nicama vraća normalan oblik. Zamislite da svaka stanica izgleda točno onako kako želite.
3. Zamislite da u masnim tkivima vašeg tijela postoji maleni klip sa znakom na kojem piše „Sagorijevanje masti“. Zamislite da taj klip ide gore-dolje vrlo polako. To predstavlja brzinu kojom mast sagorijeva u vama. Zamislite da na klipu postoji maleni brojčanik pomoću kojeg je moguće namjestiti brzinu. Okrenite brojčanik i gledajte kako klip radi sve brže i brže, ili zamislite malenog predradnika koji stoji pokraj klipa. Zamolite ga da poveća brzinu i slušajte njegov oduševljeni odgovor - „Da!“

Sada zamislite dimnjak tvornice, samo što to nije običan dimnjak.

On sagorijeva vašu mast. Gledajte kako dim izlazi iz vrha dimnjaka i zamislite zvuk sirene, poput piska parne lokomotive. Dim je prije bio jedva vidljiv, ali sada je tamo dolje pravi pakao. Gledajte kako dim izlazi iz vašeg tijela.

Naizmjence možete se poslužiti prvom ili trećom vizualizacijom za pretilost.

Infekcije glistama

Gliste su tako raširene da je oko tri milijarde ljudi zaraženo njima, osobito u tropskim zemljama i zemljama u razvoju. Mnoge gliste žive u crijevima, ali neke putuju i u druge organe kad sazru.

Zatražite da vam se pojavi boja ili vrsta svjetlosti koja se ne sviđa glistama. Sada gledajte maleno svjetlo te boje ili vrste unutar tijela, tamo gdje se nalaze gliste. Zatim okrenite brojčanik i gledajte kako svjetiost postaje sve sjajnija. Gledajte kako postaje prejaka za gliste, a da im pritom ne šteti (kao što bismo se mi sklonili u sjenu da se zaklonimo od užarenog sunca). Zamislite kako gliste napuštaju tijelo.

Umjesto toga, možete ljubazno porazgovarati s njima i zamoliti ih da odu.

Dodatak III

DNK VIZUALIZACIJE

Brak duše s Prirodom ono je što čini intelekt plodnim i rađa imaginaciju.

Henry David Thoreau

Ovo poglavlje sadrži dvije vizualizacije. Prvu sam stvorio prije nekoliko godina i mislio da bi bilo korisno uključiti je u knjigu jer se može primijeniti na gotovo sve. Druga vizualizacija, koja je specifičnija. može se primijeniti na situaciju kad osoba sazna da ima defektan gen.
DNK se sastoji od oko 25 000 gena, koje ja volim zamišljati kao svjetla na božičnom drvcu, zato što se stalno pale i gase. Kad se geni upale, proizvode proteine, enzime, hormone i mnoge druge tvari, pa tijelo raste i popravlja se zahvaljujući paljenju i gašenju gena.
Bit ove vizualizacije jest da simbolično isključi neke gene, koji stvaraju proteine koji uzrokuju ili održavaju bolest i da uključi druge gene koji stvaraju proteine, koji liječe bolest. Ja te nizove gena zovem „genetički programi.“
To je simbolična vizualizacija. Živčano tkivo nije povezano s DNK i ne možemo po želji uključivati i isključivati pojedine gene. Vjerujem da simboličnom vizualizacijom dajemo svojem tijelu upute o onome što bismo željeli. Tijelo tada koristi odgovarajuće biološke putove koji su potrebni da bi se to ostvarilo. Ta vizualizacija korisna je za ljude koji su zainteresirani za sučelje uma i DNK, i omogućava ljudima da budu specifičniji u svojoj vizualizaciji na drukčiji način no što je bio slučaj s prijašnjim vizualizacijama.

Prva vizualizacija
Zamislite dio tijela u kojem je locirana bolest. Zamislite kako ulazite unutra i gledate stanice. Sada uđite u stanice i gledajte DNK. Ako ne znate kako izgleda DNK, pronađite sliku na internetu ili u knjizi ili je zamislite kao organske isprepletene niti, poput dva komada isprepletenih špageta (omotana jedan oko drugoga poput pramenova kose). Sada svojoj mentalnoj slici dodajte i žarulje, tako da ih postavite duž niti.
Zatim recite u sebi: „Pokaži mi genetski program koji stvara proteine koji održavaju tu bolest." Zamislite kako se neki geni (jedan, dva ili koliko god smatrate potrebnim) osvjetljavaju u odnosu na druge, kao da vam inteligencija tijela obasjava upravo one gene koji su uključeni.

Duboko udahnite, i dok izdišete, zamislite kako okrećete brojčanik prema položaju „isključeno“ i gledate kako se svjetla sve više gase, gase i gase, sve dok se posve ne ugase kad izdahnete do kraja.

Sada recite u sebi: „Pokaži mi genetski program koji stvara proteine koji mogu izliječiti tu bolest." Zamislite kako neki geni (jedan, dva ili koliko god smatrate potrebnim) postaju malo svjetliji od ostalih. Dok udišete, zamislite kako okrećete brojčanik na položaj „uključeno“ i gledate svjetla kako postaju sve sjajnija i sjajnija i sjajnija, sve dok se posve ne zasjaju punim sjajem kad udahnete do kraja. Dok izdišete, gledajte kako zadržavaju svoj sjaj.

Sada zamislite kako izlazite iz svojih stanica, gledate ih i u sebi kažete: „Pokaži mi da je učinjeno.“ Zamislite kako vaše stanice dišu novim životom i uočite sve druge promjene koje vam padnu na pamet. Ponekad se vidljive promjene ili neke druge slike spontano javljaju u vizualizaciji.

Primjerice, ovisno o tome za što upotrebljavate vizualizaciju, zamislite da se bolesne stanice ili dio tijela vraćaju u normalu. Ako imate rak, gledajte kako tumor(i) polako nestaju, kao da imaju ventil i da je sav zrak ispušten iz njih.

Prihvatite te slike kao potvrdu izlječenja. Zamislite sada cijelo svoje tijelo i gledajte kako se kreće lako i elegantno. Gledajte sebe kao savršeno zdrave.

Recite: „Hvala ti. Učinjeno je. Učinjeno je. Učinjeno je.“ Ja volim završavati vizualizacije na taj način. To pojačava osjećaj završetka i konačnosti. Cijela vizualizacija trebala bi trajati svega nekoliko minuta.

Sljedeća vizualizacija ista je kao i vizualizacije za rak i cističnu fibrozu, ali smatram da ju je važno ponoviti i u ovom poglavlju za druge bolesti.

Naše poznavanje genetike i načina na koji geni stvaraju i liječe bolesti čini se naprednim, ali još se uvijek širi i stalno otkrivamo stvari koje bi nam se prije nekoliko godina činile nemogućima. Vjerujem da, unatoč defektnim genima, u mnogim slučajevima tijelo ima sposobnost funkcionirati mnogo bolje no što se očekuje. U nekim slučajevima, osoba može nastaviti život u savršenom zdravlju, bez ikakvih simptoma bolesti.

Druga vizualizacija

Zamislite da defektni gen leži na tlu kao da je povrijeđen. Možete ga zamisliti kao maleni povrijeđeni organizam. Sada ga opet oživite, pokazujući veliku brigu, suosjećanje i pažnju. Dajte mu lijek i hranjive tvari. S vremenom, vidjet ćete da je vratio punu snagu. Kada bude zdrav, zamislite kako skače u DNK. Gledajte kako se DNK rasteže od velike snage i kako puls svjetlosti putuje niz nju. Tada zamislite kako bolest nestaje na koji god način želite.

LITERATURA

Prvo poglavlje

O istraživanju optimista i pesimista provedenom na klinici Mayo, pročitajte tekst dr. Toshihiko Marute i dr., Mayo Clinic Proceedings, kolovoz
2002.. ili posjetite:www.sciencedaily.com/releases/2002/08/0208nQ71621. htm

O istraživanju iz 2004. u kojem je sudjelovalo 999 nizozemskih muškaraca, vidi tekst E.J. Giltay. J.M. Geleijnse, F.G. Zitman, T. Hoekstra iE.G. Schouten. „Dispositional optimism and all-cause and cardio-vascular mortality in a prospective cohort of elderly Dutch men and women“, Archives of General Psychiatry, 2004, 61, 1126 - 35.

O istraživanju časnih sestara, vidi tekst D.D. Danner, D A. Snowdon i W.V. Friesen, „Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study“, Journal ofPersonality and Social Psychology, 2001 80(5), 804- 13.

O istraživanju u kojoj su dobrovoljci izloženi virusu prehlade ili gripe, vidi tekst S. Cohen, C.M. Alper, W.J. Doyle, J.T. Treanor i R.B. Tumer, „Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus", Psychosomaric Medicine,
2006., 68, 809- 15.

Članak s istraživanjem 200 direktora iz industrije telekomunikacija napisala je Peggy Rink: „The value of a healthy attitude: how faith, anger, humor and boredom can affect your health", Vibrant Life, ožujak-travanj 2003.

O istraživanju 586 ljudi u kojem je otkriveno da je stav najbolja prevencija srčanih bolesti, vidi D.M. Becker, „Positive attitude is best prevention against heart disease", rad predstavljen na skupu American Heart Association Annual Scientific Sessions, Anaheim, CA, 12. studenog 2001. Prikaz istraživanja možete pročitati na: www.hopkinshospital.org/health info/Heart/Reading/positive attitude.

O istraživanju 866 srčanih bolesnika i pozitivnom stavu, vidi B. Brummett, »Positive outlook linked linked to longer life in heart patients“, rad predstavljen u Američkom psihosomatskom društvu, ožujak 2003. Prikaz istraživanja možete pročitati na: dukemednews. org/av/medminute.php?id=6511

O istraživanju emocionalne vitalnosti, vidi tekst L.D. Kubzansky i R.C. Thurston, „Emotional vitality and incident coronary heart disease: benefits of healthy psychological functioning“, Archiues of General Psychiatry, 2007., 64 (12), 1393 - 1401.

O istraživanju iz teksta Tvrdi brak, tvrdo srce, vidi:

T.W. Smith, C. Berg, B.N. Uchino, P. Florsheim i G. Pearce, „Marital conflict behavior and coronary artery calcification“, rad predstavljen na 64. godišnjem skupu Američkog psihosomatskog društva, Denver, CO, 3. ožujka 2006.

T.W. Smith, B.N. Uchino, C.A. Berg i dr., „Hostile personality traits and coronary artery calcification in middle-aged and older married couples: difFerent effects for self-reports versus spouse ratings“, Psychosomatic Medicine, 2007., 69(5), 441 -48.

P. Pearsall, ,,Contextual cardiology: what modem medicine can learn from ancient Hawaiian wisdom“, Cleveland Clinical Journal of Medicine,2007.,74(1), S99-S104-

O 25-godišnjem istraživanju neprijateljstva, vidi tekst J.C. Barefoot, W.G. Dahlstrom i R.B. Williams, .Hostility, CHD incidence, and total mortality: A 25-year follow-up study of 255 physicians“, Psychosomafic Medicine, 1983-, 45(1). 59 - 63.

O radu u kojem se citira neprijateljstvo kao pokazatelj srčane bolesti, vidi tekst R.B. Williams, J. C. Barefoot i N. Schneiderman, ,,Psychological risk factors for cardiovascular disease: more than one culprit at work", Journal of the American Medical Association, 2003-, 290(16), 2190-92

O finskom istraživanju zadovoljstva, vidi tekst H. Koivumaa-Honkanen, R. Honkanen, H. Viinamaki, K. Heikkila, J. Kaprio i M. Koskenvuo, „Self-reported life satisfaction and 20-year mortality in healthy Finnish adults“, American Journal of Epidemiology, 2000, 152(10), 983-91.

O istraživanju „Novac kupuje sreću“, vidi tekst Elizabeth Dunn, „Money buys happiness when you spend on others: UBC and Harvard research“, Uniuersity of British Columbia Media Release, 20. ožujka 2008. Medijski prikaz možete pronaći na www.public affairs.ubc.ca/media/releases/2008/ mr-08-032.html

O učinku stava na starenje, vidi tekst B.R. Levy, M.D. Slade, S.R. Kunkel i S.V. Kasi, „Longevity increased by positive self-perceptions of ageing“, Journal of Personal ity and Soda! Psychology, 2002., 83(2), 261-70.

O istraživanju pozitivnog stava koji je dobar za krvni pritisak, vidi tekst G.V. Ostir, LM. Berges, K.S. Markidesi K.J. Ottenbacher, ,,Hypertension in older adults and the role of positive emotions“, Psychosomatic Medicine, 2006., 68, 727-33.

O istraživanju koje povezuje osjetljivost sa stavom, vidi G. V. Ostir, J. Ottenbacher i K.S. Markides, „Onset of frailty in older adults and the protective role of positive affect", Psychology and Aging, 2004., 19(3). 402-08.

O vezi između zadovoljstva životom i dugovječnosti, vidi tekst T.M. Lyyra, T.M. Tormakangas, S. Read, T. Rantanen i S. Berg, „Satisfaction with present life predicts survival

in octogenarians", The Journal of Gerontology Series B. Psychological Sciences and Social Sciences, 2006., 61, 319-26.

O istraživanju Posit Science Corporation, vidi:

H.W. Mahncke, B.B. Connor, J. Appelman, O.N.Ahsanuddin, J.L. Hardy, R.A. Wood, N.M. Joyce, T. Boniske, S.M. Atkinsi M.M. Merzinich, „Memory enhancement in healthy older adults using a brain plasticity-based training program: a randomized, controlled study\ Proceedings of the National Academy of Sciences, USA, 2006., 103(33). 12523 - 28.

H.W. Mahncke, A. Bronstone i M.M. Merzinich, „Brain plasticity and functional losses in the aged: scientific basis for a novel intervention", Progress in Brain Research, 2006., 157, 81 - 109.

O harvardskom istraživanju starosti koje je počelo 1959., vidi tekst dr. Ellen J. Langer, Mindfulness (Da Capo Press, 1990.).

O istraživanju o korištenju mozga i smanjivanju rizika od Alzheimerove bolesti, vidi tekst R.S. Wilson, C.F. Mendes de Leon, L.L. Barnes, J.A. Schneider, J.L. Bienias, D.A. Evans i D.A. Bennett, „Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer's disease", Journal of rhe American Medical Association, 2002., 287(6), 742 - 48.

O eksperimentima .prilagodbe", vidi:

J.A. Bargh, M. Chen i L. Burrows, „Automaticity of social behavior: direct effects of trait construct and stereotype activation on action", Journal of Personality and Social Psychology, 1996.. 71(2), 230 - 44.

T.M. Hess, J.T. Hinson i J.A. Statham, „Explicit and implicit ste- reotype activation effects on memory: do age and avvareness moderate the impact of priming?", Psychology and Aging, 2004., 19(3), 495 - 505.

Drugo poglavlje

Citat profesora Bencdettija može se pronaći u F. Benedetti: „Mechanisms of placebo and placebo-related effects across diseases and treatments", Annua! Reuiew of Pharmacology and Toxicology, 2008., 46, 33 - 60. To je i dobar pregled novijih istraživanja o placebo efektu.

O ispuštanju dopamina do kojeg dolazi kad oboljeli od Parkinsonove bolesti dobivaju placebo, vidi:

R. de la Fuente - Femandez. T.J. Ruth, V. Sossi, M. Schulzer, D.B. Calne i A.J. Stoessl, „Expectation and dopamine release: mechanism of the placebo effect in Parkinson's disease ", Science, 2001., 293 (5532), 1164 - 66.

R. de la Fuente - Fernandez, A.G. Phillips, M. Zamburlini, V. Sossi,

D.B. Calne, T.J. Ruth i A.J. Stoessl, „Dopamine release in human ventral striatum and expectation of reward“, Behauioural Brain Research, 2002., 136(2), 359 - 63.

Prvi dokazi o ispuštanju opioida tijekom analgezije izazvane placebom mogu se pronaći u tekstu J.D. Levine, N.C. Gordon i H.L. Fields, „The mechanism of placebo analgesia“, Lancet, 1978., 654 - 57.

O prikazu placebo efekta koji prate rezultate tretmana s kojima su upareni i o diskusiji o sličnosti skenova mozga dok pacijenti primaju prozac ili placebo, vidi tekst F. Benedetti, H.S. Mayberg, T.D. Wager, C.S. Stohler i J. - K. Zubieta, „Neurobiological mechanisms of the placebo effect", Journal of Neuroscience, 2005., 25(45). 10390 - 402.

O MRI skenovima mozga ljudi koji primaju placebo i visokim reakcijama na placebo, vidi:

J. - K. Zubieta, J.A. Bueller, L. R. Jackson, D.J. Scott, Y. Xu i dr., „Placebo effects mediated by endogenous opioid activity on m-opioid receptors", Journal of Neuroscience, 2005-, 25, 7754 - 62.

T.D. Wager, D.J. Scott i J. - K. Zubieta, „Placebo effects on human m-opioid activiry during pain“, Proceedings of the National Academy of Sciences, SAD, 2007., 104(26), 11056 - 61.

O nekim rezultatima kliničkih testiranja čitajte na:

„www.clinicaltrialstoday.com/centerwatch_clinical_trial_results/

O istraživanju sindroma kroničnog umora u kojem je testiran aciklovir, vidi S. E. Strauss, J.K. Dale, M. Tobi, T. Lawley, O. Preble, R.M. Blaese, C. Callahan i W. Henle, „Acyclovir treatment of the chronic fatigue syndrome. Lack of efficacy in a placebo-controlled trial“, New England Journal of Medicine, 1988., 319 (26), 1692-98.

O istraživanju u kojem je korišten hidrokortizon čitajte na: www.hhs.gov/news/press/l 996pres/961013.html

O učinku placeba na benigna povećanja prostate, čitajte na:

O istraživanjima utjecaja placeba na astmu čitajte:

T. Luparello, H.A. Lyons, E.R. Bleecker i E.R. McFadden, „Influences of suggestion on airway reactivity in asthmatic subjects“, Psychosoma(ic Medicine, 1969., XXX, 819-25.

E.R. McFadden, T. Luparello, H.A. Lyons i E.R. Bleecker, „The mechanisms of action of suggestion in the induction of acute asthma attacks“, Psychosomatic Medicine. 1969., XXXI, 134 - 43.

O istraživanju placeba koji pojačava rezultate, vidi tekst F. Benedetti,

A. Polio i L. Colloca, „Opioid-mediated placebo responses boost pain endurance and physical performance: is it doping in sport competitions?**, Journal of Neuroscience, 2007., 27 (44), 11934 - 39.

O istraživanju u kojem su sudjelovale hotelske spremačice čitajte na www.npr.org/ tem Dlates/storv/story.php7storvld = 17792517

O istraživanju ženskih vjerovanja koja utječu na njihove rezultate u matematici, vidi I. Dar - Nimrod i S.J. Heine, „Exposure to scientific theories affects women's math performance", Science, 2006., 314 (5798), 435.

O informacijama o ljudima koji reagiraju na placebo, kao i onima o nizu istraživanja placeba, čitajte u knjizi Daniela Moermana, Meaning, Medicine and the „Placebo Effect“ (Cambridge University Press, 2002.).

Istraživanje o krvarenju čireva iz 1954. opisano je u knjizi Daniela Moermana (gore).

O istraživanju boli u ruci, vidi F. Benedetti, „The opposite effects of the opiate antagonist naloxone and the cholecystokinin antagonist proglumide on placebo analgesia", Pain, 1996., 64(3). 535 - 43.

O dentalnim injekcijama davanim uz „pojačanu1* i „oslabljenu" poruku, vidi tekst S. L. Gryll i M. Katahn, „Situational factors contributing to the placebo effect**, Psychopharmacology, 1978., 57(3), 253 -61.

O istraživanju učinka pozitivnih i negativnih savjetovanja, vidi tekst K.B.Thomas, „General practice consultations: is there any point in being positive?**, British MedicaI Journal, 1987., 294, 1200 - 02.

O istraživanjima optimista i pesimista i načinu na koji reagiraju na placebo efekt, vidi sljedeće:

O istraživanju pesimista, vidi tekst A.K. Geers, S.G. Helfer, K. Kosbab, P.E. Weiland i S.J. Landry, „Reconsidering the role of personal in placebo efTects: dispositional optimism, situational expec- tations, and the placebo response“, Journal of Psychosomatic Research, 2005., 58(2), 212- 17.

O istraživanju optimista, vidi tekst A.L. Geers, K. Kosbab, S.G. Helfer, P.E. Weiland i J.A. Wellman, „Further evidence for individual differences in placebo responding: an interactionist perspective“, Journal of Psychosomatic Research, 2007-, 62(5), 563 - 70.

O uvjetovanoj imunosupresiji u kojoj se koristi ciklosporin A, vidi M.U. Goebel i dr.. „Behavioral conditioningof immunosuppression is possible in humans“, FASEB Journal, 2002., 16, 1869 - 73.

O Benedettijevom uvjetovanju razina imunosnih hormona i hormona rasta, vidi F. Benedetti, A. Polio, L. Lopiano. M. Lanotte, S. Vighetti i I. Rainero, „Conscious expectation and unconscious conditioning in analgesic, motor and hormonal placebo/nocebo responses", Journal of Neuroscience, 2002., 23, 4315 - 23.

Treće poglavlje

O analizi antidepresiva iz 2008. koja je otkrila više od 80 posto placebo efekta, vidi tekst 1. Kirsch, B. J. Deacon, T.B. Huedo - Medina, A. Scoboria, T.J. Moore i B.T. Johnson, „Initial severity and antidepressant benefits: a meta-analysis of data submitted to the food and drug administration“, PLoS Medicine, veljača 2008. 5(2), e45, 0260-68.

Veći broj istraživanja opisanih u ovom poglavlju citiran je i u već spomenutoj odličnoj knjizi Daniela Moermana. Srdačno je preporučam svima koji traže detaljnije objašnjenje placebo efekta i njegovih implikacija.

Citat iz C.G. Helmana možete pronaći u njegovom poglavlju pod naslovom „Placebos and Nocebos: The Cultural Construction of Belief“ u Understanding the Placebo Effect in Complementary Medicine: Theory, Practice and Research, ur. D. Peters (Churchill Livingstone, 2001.).

Istraživanje plavih i ružičastih sedativa i stimulansa vidi u B. Blackwell, S.S. Bloomfield i C.R. Buncher, „Demonstration to medical students of placebo responses and non-drugfactors“, Lancet, 1972., 1(7763), 1279 -82.

O istraživanju injekcija i tableta u SAD-u i Europi, vidi tekst A.J. de Craen, J.G. Tijssen, J. de Gans i J. Kleijnen, „Placebo efTect in the acute treatment of migraine: subcutaneous placebos are better than oral placebos", Journal ofNeurology, 2000., 247(3), 183 - 88.

O istraživanju tagameta provedenom u Francuskoj, vidi R. Lambert i dr., „Treatment of duodenal and gastric ulcer with cimetidine. A multicenter double-blind trial“, Castroenterologie Clinique et Biologique,

1977.. 1 (11), 855 - 60. O istraživanju u Brazilu, vidi tekst J.A. Salgado, C.A. de Oliveira, G.F. Lima Jr i L. de Paula Castro, „Endoscopic findings after antacid, cimetidine and placebo for peptic ulcer - importance of staging the lesions", Arquiuos De Castroenterologia, 1981., 18(2), 51 -3.

Oba istraživanja prikazana su u gore spomenutoj knjizi Daniela Moermana.

Smanjenje učinkovitosti tagameta nakon pojave zantaca opisano je u knjizi Daniela Moermana. Spominje se i u knjizi dr. Herberta Bensona, Timeless Healing (Scribner, 1995.).

O istraživanju Sveučilišta Keele o aspirinu, vidi tekst A. Branthwaite i P. Cooper, „Analgesic efTect of branding in treatment of headaches", British Medical Journal, 1981., 282, 1576 - 78.

O sugestiji da efekt viagre pojačava njezino ime, vidi tekst A K. Vallancea, „Something out of nothing: the placebo effect", Aduances in Psychiatric Treatment. 2006., 12, 287-96.

O istraživanju, koje je pokazalo da su četiri placeba bolja od dva u testiranjima lijeka protiv čira, vidi tekst A.J. de Craen, D.E. Moerman,
S.H. Heisterkamp, G.N. Tytgat, J.G. Tijssen i J. Kleijnen, „Placebo efTect in the treatment of duodenal ulcer", British Journal of Clinical Pharmacology, 1999., 48(6), 853 - 60.
O učinku pridržavanja režima u testiranju klofibrata, vidi tekst Coronary Drug Project Research Group, „Influence of adherence to treatment and response of cholesterol on mortality in the coronary drug project“, Neiv England Journal of Medicine, 1980., 303(18), 1038-41.
O učinku pridržavanja režima u testiranju propranolola, vidi tekst E.J. Gallagher, C.M. Viscoli i R.I. Honvitz, „The relationship of treatment adherence to the risk of death after myocardial infarction in women“, Journal of the American Medical Association, 1993., 270 (6), 742 - 44-
O učinku pridržavanja režima u testiranju antibiotika, vidi tekst RA. Pizzo, K. J. Robichaud, B.K. Edwards, C. Schumaker, B.S. Kramer i A. Johnson, „Oral antibiotic prophylaxis in patients with cancer: a double- blind randomized placebo-controlled trial“, Journal ofPediatrics, 1983., 102(1), 125-33.
O istraživanjima stvarnih i lažnih podvezivanja dojki, vidi tekstove:
E.G. Dimond, C.F. Kittle i J.E. Crockett, „Comparison of intemal mammary artery ligation and sham operation for angina pectoris”, American Journal of Cardiology, 1960., 5, 483 - 86.
L.A. Cobb, G.I. Thomas, D.H. Dillard, K A. Merendino i R.A. Bruce, „An evaluation of internal-mammary-artery ligation by a double-blind technique“, New England Journal of Medicine, 1959., 260(22), 1115- 18.
O istraživanju naproxena u kojem su neki pacijenti znali da ga dobivaju, a neki nisu, vidi tekst J.F. Bergmann, O. Chassany, J. Gandiol, R Deblois, J.A. Kaniš, J.M. Segrestaa, C. Caulin i R. Dahan, „A randomised clinical trial of the cffect of informed consent on the analgesic activity of placebo and naproxen in cancer pain“, Clinical Trials Meta - Analysis, 1994., 29(1), 41 -7.
Citat Benedettija, „Postojanje placebo efekta sugerira da moramo proširiti svoje poimanje ograničenja... ljudskih sposobnosti", može se pronaći u F. Benedetti, H.S. Mayberg, T.D. Wager, C.S. Stohler i J.-K. Zubieta, „Neurobiological mechanisms of the placebo effect ‘, Journal ofNeuroscience, 2005-, 25(45), 10390-402.

Četvrto poglavlje

O istraživanju promjena na mozgu kod simfonijskih glazbenika, vidi tekst V Sluming, T. Barrick, M. Howard, E. Cezayirli, A. Mayes i N. Roberts, „.Voxel-based morphometry reveals increased gray matter density in Broca's area in male symphony orchestra musicians", Neurolmage, 2002., 17(3), 1613 - 22.

Referenca o promjenama na moždanim mapama dok slijepci uče Brailleovo pismo može se pronaći u knjizi dr. Norman Doidges: The Brain That Changes Itself (Penguin, 2007.)

O istraživanju promjena na mozgu dok studenti uče za ispite, vidi B. Draganski, C. Gaser, G. Kempermann, H.G. Kuhn, J. Winkler, C. Buchel

A. May, „Temporal and spatial dynamics of brain structure changes during extensive leaming", Journal of Neuroscience, 2006., 26(23), 6314-17.

O istraživanju londonskih vozača taksija, vidi tekst E. A. Maguire, K. Woollett i H. J. Spiers, „London taxi drivers and bus drivers: a structural MRI and neuropsychological analysis", Hippocampus. 2006., 16, 1091-101.

O istraživanju koje pokazuje promjene na mozgu kod matematičara, vidi tekst K. Aydin, A. Ucar, K..K. Oguz. O.O. Okur, A. Agayev, Z. Unal,

S. Yilmaz i C. Ozturk, „Increased gray matter density in the parietal cortex of mathematicians: a voxel - based morphometry study", American Journal of Neuroradiology, 2007., 28(10), 1859 - 64.

O istraživanju učinaka lijekova na mozak, vidi tekst S.W. Lazar, C.E. Kerr, R.H. Wasserman, J.R. Gray, D.N. Greve, M.T. Treadway, M. McGarvery, B.T. Quinn, J.A. Dušek, H. Benson, S.L.Rauch, Cl. Moore I. B. Fischl, „Meditation experience is associated with increased cortical thickness", Neuroreport, 2005., 16(17), 1893 - 97.

Citat Erica Kandela, kao i rasprava o promjenama na mozgu prouzročenim psihoterapijom, može se pronaći u gore spomenutoj knjizi Normana Doidgea.

O istraživanju koje pokazuje porast od 15 posto u zapremini hipokampusa zahvaljujući obogaćenju okruženja, vidi tekst G. Kemperman, D. Gast i F.H. Gage, „Neuroplasticity in old age: sustained fivefold induction of hippocampal neurogenesis by long-term environmental enrichment", Annals ofNeurology, 2002., 52, 135 - 143. Vidi i L. Lu, G. Bao, H. Chen, P. Xia, X. Fan, J. Zhang, G. Pei i L. Ma, „Modification of hippocampal neurogenesis and neuroplasticity by social environments", Experimentat Neurology, 2003., 183 (2), 600 - 09.

O otkriću neurogeneze u hipokampusu, vidi P.S. Eriksson, E. Perfilieva, T. Bjork-Eriksson, A. - M. Albom, C. Nordborg, D. A. Peterson i F.H. Gage, „Neurogenesis in the adult human hippocampus", Nature Medicine, 1998., 4(11), 1313- 17.

Identifikacija neurogeneze sve do naših posljednjih dana može se pronaći u gore citiranom radu o otkriću neurogeneze kod odraslih. Znanstvenici su dobili dopuštenje od smrtno bolesnih pacijenata da u njih ubrizgaju biološki marker, bromodeoksiuridin (BrdU). Kad su pacijenti umrli, otkrivena je neurogeneza.

Dobar prikaz neurogeneze možete pronaći u tekstu P. Taupina i F.H. Gagea, .Adult neurogenesis and neural stem cells of the central nervous system in mammals1*, Journal of Neuroscience Research, 2002., 69, 745 - 49.

Peto poglavlje

Dobar opis mozga i načina na koji se mijenja kroz naše misli i emocije možete pronaći u knjizi Joea Dispenze, Euolue Your Brain (Health Communications Ine, 2007.)

O istraživanju koje pokazuje da neprijateljstvo usporava brzinu zacjeljivanja rana, vidi tekst J.K. Kiecolt - Glaser, T.J.Loving, J.R. Stowell, W.B. Malarkey, S. Lemeshow. S.L. Dickinson i R. Glaser, „Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine produetion and wound healing“, Archiues of General Psychiatry, 2005., 62 (12), 1377-84.

O učincima stresa na razine hormona rasta i na „pojačavanje1* i „smanjivanje" gena na lokacijama rana, vidi S. Roy, S. Khanna, P. - E. Yeh, C. Rink, W.B. Malarkey, J. Kielcot - Glaser, B. Laskowski, R. Glaser i C.K. Sen, „Wound site neutrophil transcriptome in response to psychological stress in young men“, Gene Expression, 2005., 12 (4 - 6), 273 - 87.

O tome da društvena potpora ubrzava zacjeljivanje rana, vidi tekst C.E. Detillion, T.K.S. Craft, E.R. Glaser, B.J. Prendergast i A.C. DeVries, „Social facilitation of wound healing", Psychoneuroendocrinofogy, 2004.. 29 (8), 1004- 11.

Oglašavanje naših gena povezano je s epigenetikom. Više o epigenetici možete saznati u knjizi Brucea Liptona, The Biology of Belief (Hay House, 2008.) Vidi i Dawson Church, The Genie in Your Genes (Elite Books, 2007.)

O informaciji o neurogenezi i sugestiji da je um u interakciji s DNK u matičnim stanicama, vidi Ernest L. Rossi, The Psychobiology of Gene Expression (Norton, 2002.).

Šesto poglavlje

O istraživanju u kojem je u prstima inducirana eksperimentalna bol, vidi G. Montgomeryi I. Kirsch, „Mechanisms of placebo pain reduction: an empirical investigation“, Psychological Science, 1996., 7(3), 174 - 76.

O istraživanju koje uključuje kapsikain, vidi tekst F. Benedetti, C. Arduino i M. Amanzio, „Somatotropic activation of opioid syslems by target-directed expectations of analgesia“, The Journal ofNeuroscience, 1999., 19(9), 3639-48.

U komunikaciji putem e-maila, pitao sam Fabrizia Benedettija, bi li osoba koja boluje od dvije različite bolesti ozdravila od jedne od njih kad bi dobila placebo za tu bolest (vjerujući da je riječ o pravom lijeku), ali ne i za drugu. Primjerice, bi li osoba oboljela od Parkinsonove bo-lesti. koja ima i glavobolje i koja je dobila lijek protiv Parkinsonove bolesti (zapravo placebo) otkrila da se drhtanje smanjilo, ali ne i glavobolja, i obratno? Profesor Benedetti složio se da je to vrlo vjerojatno.

O istraživanju Karolinška instituta koje je pokazalo da zamišljene kretnje prstiju na rukama i nogama, kao i kretnje jezika, aktiviraju regije mozga koje upravljaju njima, vidi tekst H.H. Ehrsson, S. Geyer i E. Naito, „Imagery of voluntary movement of fingers, toes and tongue activates corresponding body-part-specific motor representations“, Journal of Neurophysiology. 2003., 90(5), 3304- 16.

O istraživanju s pijanistima, vidi A. Pascal - Leone, D. Nguyet, L.G. COhen, J.P. Brasil - Neto, A. Cammarota i M. Hallet, ..Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills“, Journal of Neurophysiology, 1995.,74 (3), 1037-45-

O istraživanju u kojem su prsti dobrovoljaca ojačali 35 posto kroz zamišljeno vježbanje, vidi tekst V. K. Ranganathan, V. Siemionow, J.Z. Liu, V. Saghal i G.H. Yue, „From mental power to muscle power - gaining strength by using the mind", Neuropsychologia, 2004.. 42(7). 944 - 56.

Vidi i G. Yue i K.J. Cole, „Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions", Journal of Neurophysiology, 1992., 67 (5). 1114- 23.

O istraživanju koje pokazuje razlike u aktivaciji mišića ovisno o zamišljenoj težini, vidi tekst A. Guillot, F. Lebon, D. Rouffet, S. Champely, J. Doyon i C. Collet, „Muscular responses during motor imagery as a function of muscle contraction types“, International Journal of Psychophysiology, 2007-, 66(1), 18-27.

O istraživanju u kojem tetraplegična osoba otvara e-mail vlastitim umom, vidi tekst L.R.Hochberg, M.D. Serruya, G.M. Friehs, J. A. Mukand, M. Saleh, A.H. Caplan, A. Branner, D. Chen, R.D. Penn i J.P. Donoghue, „Neuronal ensemble control of prosthetic devices by a human with tetraplegia", Nature, 2006., 442. 164-71.

O istraživanju o mentalnom hodu u simulatorima virtualne stvarnosti, vidi tekst G. Pfurtscheller, R. Leeb, C. Keinrath, D. Friedman, C. Neuper, C. Guger i M. Slater, „Walking from thought", Brain Research, 2006., 1071(1). 145 - 52.

O istraživanju zrcalnih neurona u kojem su dobrovoljci gledali kretnje ruku, usta ili stopala, vidi tekst G. Buccino, F. Binkowski, G.R. Flnk, L. Fadiga, L. Fogassi, V Gallese, R.J. Seitz, K. Zilles, G. Rizzolatti i H.J. Freund, „Action observation activates premotor and parietal areas in a somatotropic mannenanf MRI study ".European Journal of Neuroscience, 2001.,13(2), 400-04.

O radu „Bend it like Beckham", vidi tekst P. Bach i S.P. Tipper, „Bend it like Beckham: embodying the motor skills of famous athletes", Quarterly Journal of Experimental Psychology, 2006., 59 (12), 2033 - 39.

O istraživanju u kojem su volonteri povećali snagu prstiju gledajući trening, vidi tekst C.A. Porro, P. Facchin, S. Fusi, G. Dri i L. Fadiga, „Enhancement of force after action observation: behavioural and neurophysiological studies", Neuropsychologia, 2007.. 45 813), 3114 -21.

O poboljšanju kod pacijenata pogođenih moždanim udarom do kojih je došlo dok su gledali ljude kako obavljaju rutinske akcije, vidi tekst D. Ertelt, S. Small, A. Solodkin, C. Dettmers, A. McNamara, F. Binkofski i G. Buccino, »Action observation has a positive impact on rehabilitation of motor deficits after stroke", Neurolmage, 2007., 36, Dodatak 2, T164 -73.

O aktivaciji zrcalnih neurona dok ljudi gledaju nekoga kako svira gitaru, vidi tekst G. Buccino, S. Vogt, A. Ritzl, G.R. Fink, K. Zilles, H.J. Freund i G. Rizzolatti, „Neural circuits underlying imitation leaming of hand actions: an event-related fMRI study", Neuron, 2004., 42, 323 - 34.

O aktivaciji mozga slušanjem rečenica koje opisuju kretnje, vidi tekst G. Buccino, L. Riggio, G. Melli, F. Binkofski, V. Gallese i G. Rizzolati, „Listening to action-related sentences modulates the activity of the motor system: a combined TMS and behavioral study", Cogniriue Brain Research, 2005., 24 (3), 355 - 63. Vidi i M. Tettamanti, G. Buccino, M.C. Saccuman, V. Gallese, M. Danna, P. Scifo, F: Fazio, G. Rizzolatti, S.F. Cappa i D: Perani, »Listening to action-related sentences activates fronto-parietal motor circuits", Journal of Cognitiue Neuroscience, 2005., 17 (2), 273-81.

O aktivaciji mišića jezika tijekom slušanja govora, vidi tekst L. Fadiga, L. Craighero, G. Buccino i G. Rizzolati, „Speech listening specifically modulates the excitability of tongue muscles: a TMS study", European Journal ofNeuroscience, 2002., 15(2), 399 - 402.

Dobar opis istraživanja zrcalnih neurona dali su G. Buccino, A. Solodkin i S. L. Small, „Functions of the mirror neuron system: implications for neurorehabilitation", Cognitiue and Behauioural Neurology, 2006., 19(1). 55-63.

O informaciji o povećanju osjetljivosti vlastitih dijelova tijela gledanjem tuđih dijelova tijela, vidi tekst P. Bach, N.A. Peatfield i S. P. Tipper, „Focusing on body sites: the role of spatial attention in action perception", Experimental Brain Research, 2007., 178 (4), 509- 17.

O upotrebi vođenih fantazija u tretmanu kronične opstruktivne pulmoname bolesti (KOPB), vidi tekst S.W.-S. Louie, „The effects of guided imagery relaxation in people with COPD". Occupational Therapy Intemarional, 2004., 11(3), 145 - 59.

O upotrebi vođenih fantazija u tretmanu osteoartritisa kod starijih žena, vidi tekst C. L. Baird i L. P. Sands, „Effect of guided imagery with re!axation on health - related quality of life in older women with osteoarthritis", Research in Nursing & Health, 2006., 29 (5), 442 - 51.

O upotrebi vođene fantazije u tretmanu interstitialnog cistitisa. vidi tekst D. J. Carrico, K.M. Peters i A.C. Diokno, „Guided imagery for women with interstitial cystitis: results of a prospective, randomized controlled pilot study", Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2008., 14 (1), 53 - 60.

O učinku vođene fantazije na povratak raka dojke, vidi tekst L. Freeman, L. Cohen, M. Stewart, R. White, J. Link, J.L. Palmer i D. Welton, „lmagery intervention for recovering breast cancer patients: clinical trial of safety and efficacy", Journal of the Sociery of Integratiue Oncology, 2008., 6 (2), 67 - 75.

O upotrebi vođene fantazije u liječenju rana nakon operacije uklanjanja žučnog kamenca (kolecistektomije), vidi tekst C. Holden - Lund, „Effects of relaxation with guided imagery on surgical stress and wound healing", Research in Nursing & Health, 2007., 11(4), 235 - 44.

O upotrebi vođene fantazije za tretman boli od fibromialgije, vidi tekst

E.A. Fors, H. Sexton i K.G. Gotestam, „The effect of guided imagery and amitriptyline on daily fibromyalgia pain: a prospective, randomized, controlled trial\ Journal of Psychiatric Research, 2002., 36 (3), 179 - 87.

O učinku sposobnosti vizualiziranja, vidi:

E. Watanabe, S. Fukuda, H. Hara, Y. Maeda, H. Ohira i T. Shirakawa, „Differences in relaxation by means of guided imagery in a healthy community sample", alternative Therapies in Health and Medicine, 2006.,12 (2), 60-66.

E. Watanabe. S. Fukuda i T. Shirakawa, „Effects among healthy subjects of the duration of regularly practicing a guided imagery program", BMC Complementary and Alternative Medicine, 2005., 5, 21.

K. Kwekkeboom, K. Huseby - Moore i S. Ward, „Imaging abilitv and effective use of guided imagery“, Research in Nursing and Health, 1998., 21 (3), 189-98.

O upotrebi mentalnih slika u rehabilitaciji od moždanog udara, vidi tekstove:

S.J. Page, P. Levine i A. Leonard, „Mental practice in chronic stroke: results of a randomized, placebo - controlled triar, Stroke, 2007-, 38 (4), 1293-97.

S.J. Page, P. Levine i A.C. Leonard, „Effects of mental practice on affected limb use and function in chronic stroke“, Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 2005-, 86 83), 399 - 402.

O upotrebi mentalnih slika u rehabilitaciji nakon povrede leđne moždine, vidi tekst S. C. Cramer, E. L. Orr, M. J. Cohen i M.G. Lacourse, „Effects of imagery training after chronic, complete spinal cord injury", Experimental Brain Research. 2007., 177 (2), 233-42.

O upotrebi mentalnih slika kod oboljelih od Parkinsonove bolesti, vidi R. Tamir, R. Dickstein i M. Huberman, „Integration of motor imagery and physical practice in group treatment applied to subjects with Parkinson’s disease", Neurorehabilitation and Neural Repair, 2007., 21 (1), 68-75.

O sažetku istraživanja mentalnih slika, vidi tekst R. Dickstein i J.E. Deutsch, „Motor imagery in physical therapist practice“, Physical Therapy, 2007-, 87 (7), 942 - 53-

O upotrebi vizualizacije u tretmanu astme, vidi tekst L. W. Freeman i D. Welton, „Effects of imagery, critical thinking and asthma education on symptoms and mood State in adult asthma patients: a pilot study“, The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2005., 11 (1), 57 - 68.

Sedmo poglavlje

Referenca o metaanalizi iz 2004. koja povezuje stres s imunosnim sustavom - autori S. Segerstrom i G. E. Miller, _Psychological stress and the human immune system: a meta - analytic study of 30 years of inquiry", Psychological Bulletin, 2004., 130 (4), 601 - 30.

O učincima stresa na sastav tekućine u rani, vidi tekst E. Broadbent, K. J. Petrie, P.G. Alley i R.J. Booth, „Psychological stress impairs wound repair following surgery“, Psychosomatic Medicine, 2003., 65, 865 - 69.

O učincima stresa na HIV i o načinu na koji povećava replikaciju virusa, vidi tekst S. W. Cole, B. D. Naliboff, M.E. Kemeny, M. P Griswold, J. L. Fahey i J.A. Zack, „Impaired response to HAART in HlV-infected individuals with high autonomic nervous system activity“, Proceedings of the National Academy of Sciences, SAD, 200198 (22), 12695 - 700.

O 18-mjesečnom istraživanju koje povezuje stidljivost sa stopom replikacije virusa, vidi tekst S. W. Cole, M.E. Kemeny, J.L. Fahey, J.A. Zack i B. D. Naliboff, „Psychological risk factors for HIV pathogenesis: mediation by the autonomic nervous system", Biological Psychiatry, 2003., 54(12), 1444-56.

O istraživanju u kojem su studenti pisali o traumatičnim iskustvima četiri dana zaredom, vidi J.W. Pennebaker i S. K. Beall, „Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease", Journal ofAbnorlan Psychology, 1986., 95(3), 274-81.

O učinku pisanja o traumatskim iskustvima i cijepljenju protiv hepatitisa B, vidi tekst K.J. Petrie, R. J. Booth, J. W. Pennebaker, K.P. Davison i M.G. Thomas, „Disclosure of trauma and immune response to hepatitis B vaccination program", Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1995-63 (5), 787-92.

O učinku pisanja o količini virusa i broju stanica CD 4 kod HIV pacijenata, vidi K.J: Petrie, I. Fontanilla, M.G. Thomas, R.J. Booth i J.W. Pennebaker, „Effect of written emotional expression on immune function in patients with Human lmmunodeficiency Virus infection: a randomized trial“, Psychosomatic Medicine, 2004-, 66, 272 - 5.

O učincima emocionalne potpore na zdravlje pacijentica oboljelih od raka dojke, vidi tekst B. L. Andersen, W. B. Farrar, D. Golden - Kreutz, C.F. Emery, R. Glaser. T. Crespin i W. E. Carson 3„ „Distress reduction from a psychological intervention contributes to improved health for cancer patients“, Brain, Behauior and Jmmunity, 2007., 21 (7), 953 - 61.

O učinku smanjenja stresa zasnovanog na pnsutnosti na zdravlje pacijenata oboljelih od raka dojke i prostate, vidi:

L.E. Carlson, M. Speca, P. Faris i K.D. Patel, .One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer patients", Brain, Behauior and Immunity, 2007-, 21 (8), 1038-49.

L.E. Carlson, M. Speca, K.D. Patel i E. Goodey, „Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients", Psychoneu- roendocrinology, 2004., 29 (4), 448 - 74.

M. Speca, L.E. Carlson, E. Goodey i M. Angen, „A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation- based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients", Psychosomatic Medicine, 2000., 62 (5), 613 - 22.

O upotrebi MBSR-a u kontroli razina glukoze kod pacijenata s dijabetesom tipa 2. vidi S. Rosenzweig, D. K. Reibel, J. M. Greeson, J.S. Edman, S. A. Jasser, K.D. McMearty i B.J.

Goldstein, „Mindfulness- based stress reduction is associated with improved glycemic control in type 2 diabetes mellitus: a pilot study“, Alternative Therapies in Health and Medicine, 2007., 13 (5), 36 - 8.

O poboljšanju raspoloženja i smanjenju stresa i tjeskobe kod zdravih odraslih osoba, koje koriste meditaciju, vidi J.D. Lane, J.E. Seskevich i C.F. Pieper, „Brief meditation training can improve perceived stress and negative mood", Alternative Therapies in Health and Medicine, 2007., 13 (1), 38 -44.

O učinku meditacije na genetičkoj razini, vidi J.A. Dušek, H.H. Otu, A.L. Wohlhueter, M. Bhasin, L.F. Zerbini, M.G. Joseph, H. Benson i T.A. Liberman, „Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response', PloS ONE, 2008., 3 (7). e2576, 1 - 8.

O autoru

David R. Hamilton diplomirao je s odličnim uspjehom kemiju, specijalizirao se za biološku i medicinsku kemiju, i doktorirao na organskoj kemiji prije no što je postao znanstvenik u farmaceutskoj industriji 1995. Tijekom sljedeće četiri godine radio je i kao trener atletike i upravitelj tima za jedan od najboljih britanskih atletskih klubova. Napustio je oba posla 1999. i od tada radi kao motivacijski govornik. Suosnivač je međunarodne dobrotvorne organizacije, suorganizator devetodnevnog festivala s 24 događaja zvanog Špirit Aid, i radi kao predavač kemije i ekologije na koledžu. Nastupao je na TV-u i radiju i o njemu su pisali u nacionalnim novinama. Većinu vremena provodi pišući, držeći govore i vodeći radionice.

Dodatne informacije, uključujući i detalje o skupovima, predavanjima i radionicama, vidi www.drdavidhamilton.com